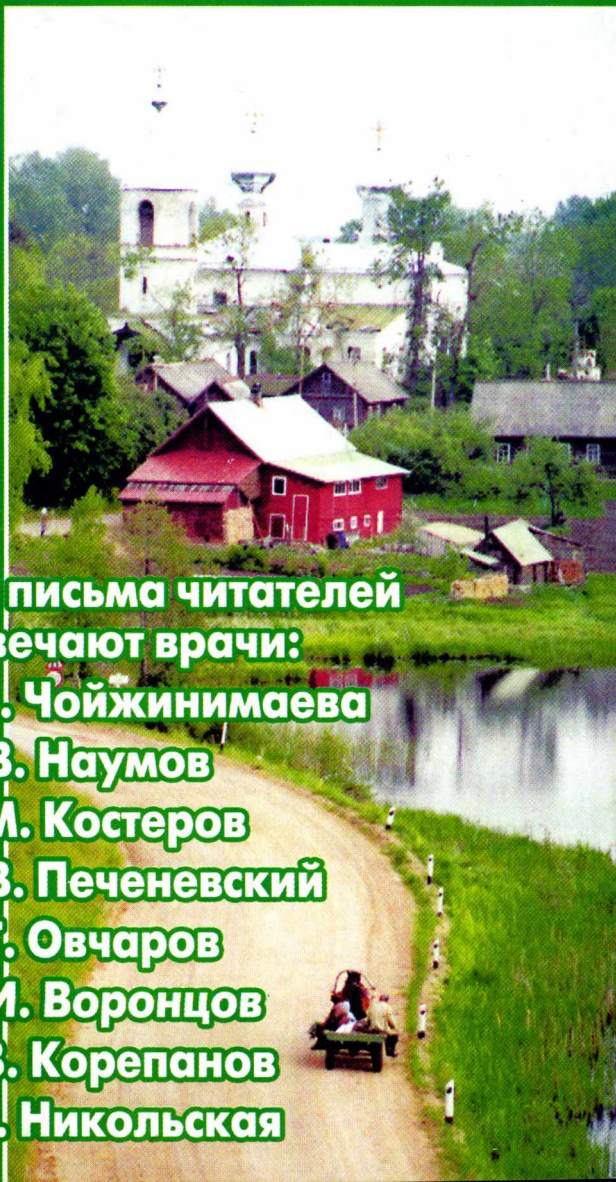
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
2007 №6/51/
ПЛЮС
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ЖУРНАЛ

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ

ИЮНЬ



На письма читателей отвечают врачи:

С.Г. Чойжинимаева
Д.В. Наумов
В.М. Костеров
А.В. Печеневский
В.Т. Овчаров
И.И. Воронцов
С.В. Корепанов
Т.Е. Никольская

Очки? Это вчерашний день!

Комплекс ВИЗУАЛОН

Препарат нового поколения. ТЕПЕРЬ И В РОССИИ!

- **Содержит концентрированный экстракт черники с рекордным количеством (25%) натуральных антоцианов, а так же антиоксиданты, таурин**
- **Улучшает работу зрительного центра мозга**
- **Обеспечивает полноценное питание глаз**
- **Эффективно поддерживает зрение при повышенных нагрузках**
- **Помогает при вечерней усталости глаз**
- **Предупреждает возрастное ухудшение зрения**

ВИЗУАЛОН – эксперт в области зрения. Из Швейцарии.

Спрашивайте в своей аптеке.
Информация по телефону: (495) 686-08-42

Свид. о гос. рег. № 77.99.23.У.11917.11.06 от 07.11.06

БАД. О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" июнь 2007 №6/51

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ЛЕЧЕНИЕ «ТРУДНЫХ» БОЛЕЗНЕЙ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Художник Марон КАЗАК
Верстальщик Ольга ПАПКОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Сергей ФЕДОТОВ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Идет подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2007 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

· **6 номеров в полгода** с новыми подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*

· **3 номера в полгода** со старыми подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *августе, октябре, декабре.*

Подписано в печать 05.06.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 228867 экз. Цена свободная. Заказ № 1433.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (495) 261-62-93; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ тираж 217367 экз. 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

Отвечает доктор Чойжинимаева

Хочется дышать носом свободно 6
Возвращаясь к гепатиту 13
Сердечники! Берегите печень летом! 20

Отвечает доктор Наумов

Сто лет одиночеству –
болезнь Альцгеймера 25
Пузырь удалили. Пора наладить пищеварение 30
Панкреатит — брат холецистита 31
Живу по рекомендациям
Болотова – Наумова 34
О молоках 37

Методики доктора Костерова

Простата —это сложно, но... поможем 39
Схема лечения инфекционных
простатитов 39
Небактериальный простатит 41
Упражнения 47
Что есть при простатите 48
Если имеются геморрой и запоры 48
Мужская сила 49

Отвечает доктор Печеневский

Старческий «букет» – энцефалопатия 51

Отвечает доктор Воронцов

Как вести себя после удаления
желчного пузыря 61

Отвечает доктор Овчаров

Грыжа позвоночника:
не спешите делать операцию 69

Что такое грыжа
межпозвонкового диска? *69*
Как проявляется грыжа диска? *72*
Практический опыт в лечении грыж *73*

Отвечает доктор Корепанов

Два письма на одну тему:
болезни лимфы *77*

Методики доктора Никольской

Сахарный диабет: причины и действия *85*
Причины, вызывающие
сахарный диабет *86*
Профилактика *87*
Фитотерапия сахарного диабета *91*
Рецепты народной медицины *93*
Гипертоническая болезнь:
лечение без лекарств *96*
Фитотерапия гипертонической болезни *96*
Снижение артериального давления
методом точечного массажа *107*
Метод седативного (успокаивающего)
массажа *108*

Ликбез доктора Гилязитдинова

Об особенностях летнего периода и другая
полезная информация *111*
Откуда в почве вся эта зараза? *114*
Как узнать, есть у тебя паразиты или нет? *117*
Программа по профилактике
глистных инвазий *122*
Из архива вестника «ЗОЖ» *124*

ОТ РЕДАКТОРА

Не успели оглянуться – пролетело полгода, и вот мы заканчиваем его обещанным номером на тему «Лечение "трудных" болезней». Узнав о планах, читатели завалили редакцию просьбами рассказать о лечении той или иной болячки, помочь выбраться из тупика, получить хоть какую-то методику избавления от того, на что врачи либо махнули рукой, либо просто нет средств, чтобы прибегнуть к услугам официальной медицины.

Например, письмо Надежды Павловны Дементьевой из города Н-Серги Свердловской области о лечении *гепатита* у трехлетнего ребенка (см. с. 13). Что предложили врачи? Пить желчегонные травы и... ждать до семи лет, а там — операция. Что же произойдет с малышкой за четыре года, тем более что у нее уже желчный пузырь забит камнями?! А затем ей пересадят печень, что будет считаться большой врачебной удачей, а ребенок навсегда останется инвалидом. Как быть в этой ситуации, рассказывает хорошо известная вам доктор Светлана Галсановна Чойжинимаева (к.м.н.). Ее материалы касаются еще двух тем — *хронического ринита* и *проблем с сердцем*. Последние особенно актуальны в период жаркого лета — сердечники, внимание!

Далее идет доктор Наумов. Из почты, адресованной Дмитрию Власовичу, мы выбрали проблему *панкреатита* и *холецистита* — весьма распространенных заболеваний, как правило, переходящих в хроническую фазу. Об этом просила Зюзина Наталья (399613 Липецкая область, г. Лебедянь, ул. Крупская, д. 16-а, кв. 19). Сообщила о своих успехах в преодолении последствий *ишемического инсульта* Тамара Николаевна Ярмушкина (443051 Самара, ул. Строителей, д. 27, кв. 67). Ей помогли методики Болотова – Наумова, но есть вопросы, на которые и ответил Дмитрий Власович. Кроме этого, мы побеседовали с доктором о *болезни Альцгеймера* — старческом слабоумии и "подсунули" ему письмо Светланы Васильевны из Смоленской области с вопросом, как жить после *удаления желчного пузыря*.

Честно говоря, материал на эту тему мы заказывали доктору Воронцову, и он стоит в номере (см. с 61-64), но было интересно узнать и особое мнение доктора Наумова.

Простатит — вот еще тема, беспокоящая многих мужчин. Целой программой действий по его преодолению разразился хорошо вам известный фитотерапевт В.М. Костеров (к.б.н.).

Два письма (Базловой Т. из Орска и Пащенко З.Н. из Краснодарского края) мы передали А.В. Печеневскому. Речь идет об *энцефалопатии головного мозга*. Доктор, в отличие от официальной медицины, предлагает целый спектр натуральных средств по борьбе с этим недугом.

Позвоночная грыжа может обойтись без операции — так утверждает врач Владимир Овчаров, рассказывающий о своей схеме лечения на конкретном примере.

Лимфома и лимфосаркома — тема многих писем, в частности от Валентины Павловны Г. из г. Мыски Кемеровской обл. и Павла Николаевича Григорьева из Новосибирска. Как поддержать организм и помочь ему справиться с этим грозным заболеванием, рассказывает доктор Корепанов (к.м.н.), причем речь идет именно о средствах народной медицины.

Врач-фитотерапевт Татьяна Никольская уже знакома читателям вестника «ЗОЖ». Мы поручили ей ответить на письма читателей о лечении *сахарного диабета* и *гипертонии*. Татьяна Евгеньевна порадовала нас разнообразными и обстоятельными материалами.

На закуску речь пойдет о... *глистах*. Да, да, мы как-то о них позабыли, а между тем эти паразиты приводят к тяжким заболеваниям печени, сосудов, расстройству пищеварения и многому тому, о чем шла речь выше. Тема тем более актуальна, что все бросились на грядки, наверняка позабыв об этой реальной опасности. Читайте об этом в материале доктора Гилязитдинова.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 7-й номер выйдет 17 июля с.г.

ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР ЧОЙЖИНИМАЕВА

ХОЧЕТСЯ ДЫШАТЬ НОСОМ СВОБОДНО

«Уважаемая Светлана Галсановна!

Прочитала вашу статью «Хронический насморк как национальная проблема» в «Предупреждении Плюс» №12 за 2006 год. На мой взгляд, давно не было такого обстоятельного материала о слизи опоры, как вы ее называете. А сколько молодых людей страдают гайморитом и годами капают в нос нафтизин? Очень своевременная статья!

Мне 75 лет, люблю тибетскую и народную медицину, выписываю много журналов, и тем не менее вы меня очаровали, как будто с меня списали образ больного. У меня, ясно, гипертония, ИБС, атеросклероз. Я 45 лет проработала директором и завучем средней школы. Бесследно это не прошло. У меня бывает больше месяца заложен нос, часто чихаю, побаливает горло, снимок показал гайморит.

Видно, я отношусь к людям конституции «Ветер» — «туда-сюда побежал». Мешает и неправильное питание: употребляю капусту, свеклу, дыню, лимоны. Я думала, что они помогают разжижать слизь, а их, оказывается, надо избегать. Горячее питание люблю.

К сожалению, я не получила «Предупреждение Плюс» №3 за 2006 год, где шел разговор о полынных сигарах и методе лечения ими гайморита. Если можно, повторите этот материал. Так хочется задышать носом свободно. Пишу от имени и своих знакомых, тоже страдающих хроническим насморком, гайморитом».

Адрес: Ереминой Фаине Владимировне, 461637 Оренбургская обл., г. Бугуруслан, ул. Тимирязева, д. 17 а, кв. 4.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Фаина Владимировна определила свой тип как «Ветер». Но и у «Ветров» может быть расстройство конституции «Слизь», ведь у всех людей есть лимфатическая система и слизистые органы. Расстройство слизи у нее могло произойти от неправильного (то есть не соответствующего ее конституции) питания. Как она сама пишет, долгое время в ее рационе преобладали фрукты и овощи, то есть холодные продукты, что вполне могло послужить причиной возникновения хронического ринита вследствие возмущения слизи опоры. Кроме того, с возрастом происходит естественная смена преобладающей конституции: в детстве и отрочестве это «Слизь», в зрелые годы (примерно от 20 до 60 лет) — «Желчь», в продвинутом возрасте — «Ветер».

«Предупреждение Плюс»: **У многих людей наверняка возникают трудности с определением своей конституции. Дайте хотя бы краткое описание всех трех типов и того, каких продуктов надо избегать, а какие, наоборот, принесут пользу для каждого типа.**

С.Ч.: Тот, в ком преобладает «**Ветер**», — подвижный, имеющий веселый нрав, выраженную мимику и жестикуляцию, очень впечатлительный и страстный человек. Он чутко спит, легко теряет энергию и вес, но так же быстро их восстанавливает; не обладает высокой выносливостью, зато у него быстрые реакции, он легко относится к жизни, быстро забывает обиды. Кожа и волосы у «ветра» сухие, цвет лица неяркий, моча прозрачная, пищеварение слабое, он часто страдает невралгиями, болями в костях и суставах, имеет склонность к судорогам и запорам, бессоннице, ознобу, зябкости в руках и ногах.

«Ветры» должны есть горячую маслянистую пищу. Предпочтение отдавать горячим супам, а не вторым блюдам, забыть про бутерброды. Пить горячие чаи с медом и забыть про различные прохладительные напитки. Овощные и фруктовые диеты, холодные молочные продукты, бутерброды —

не для них. С едой необходимо употреблять больше перца (красного и черного), чеснока, лука, шафрана и мускатного ореха, имбиря, гвоздики, кардамона и кориандра — сейчас все эти пряности есть в магазинах и на рынках. Сладкое им тоже отнюдь не противопоказано — оно помогает обуздывать чересчур ретивую нервную систему. На столе у «Ветров» должно преобладать сладкое, кислое, горькое, соленое, жгучее (острое), горячительное. Мясо этому типу предпочтительнее. И лучше, если это будет баранина, конина, говядина, утка, курица. Рыбу и морепродукты необходимо обильно сдабривать приправами типа васаби (японский хрен) и моченого имбиря. Масло употреблять сливочное топленое, особенно зимой. В этот же период надо избегать сырых овощей и фруктов.

«Предупреждение Плюс»: **Дальше у вас, по-моему, идет тип «Желчь». Каковы особенности людей этого типа?**

С.Ч.: Такие люди имеют неуравновешенный нрав, раздражительны, бурно реагируют как на положительные, так и на отрицательные эмоции, они обидчивы, гневливы; лицо — красное, а глаза — желтые, тело — горячее, плотное, коренастое. Они плохо переносят жажду и голод, жару и духоту. Сон, как и настроение, может быть переменчивым. Им нравится прохлада осени, после поездок на юг возвращаются уставшими и раздражительными. Эти люди сильно потеют, пахнут. Моча у них насыщенно-желтого цвета с запахом. Ум острый, гордость большая. Характер строгий, решительный.

«Желчи» надо забыть про жареную, жирную и *очень острую* пищу — это еще больше перевозбуждает печень. Напомню, что острыми считаются красный и черный перец, имбирь, чеснок, лук — употреблять их, в принципе, можно, но только в малых количествах. Из приправ рекомендуются имеющие чуть соленый, горький, вяжущий (терпкий) и сладкий вкусы: горчица, хрен, мускатный орех, шафран, имбирь, кардамон. «Желчи» — гурманы, они часто отравляются едой и запасами, имеют кожные раздражения. Им более подхо-

дит вареная пища или приготовленная на пару. Еда должна быть теплая; употребление сырых овощей и фруктов им не противопоказано.

Разрешается употребление нежирной свежей свинины, говядины, козлятины, индейки, курицы, мяса дичи. Масло должно быть свежим сливочным или топленым. Хорошо пойдут рыба и все морепродукты, обладающие охлаждающими свойствами. Горячих супов (особенно супа «харчо»), наваристых, жирных борщей надо избегать. Горячим чаям лучше предпочесть компоты из сухофруктов, которые надо употреблять не ранее чем через час после основной еды.

«Предупреждение Плюс»: **Так, понятно. Остается последний тип — «Слизь».**

С.Ч.: Эти люди имеют крупное телосложение с неявно выраженными костями и округлыми суставами, мясисты, тело с белесоватой кожей, кожа прохладная. Моча прозрачная, почти без запаха. У них мягкий, добрый, спокойный характер с ленцой, причем как физической, так и душевной. В гневе проявляют сдержанность. Сон — «густой» и глубокий. Хорошо переносят холод, хотя и не любят его, выносливы физически. Думают основательно и долго, решения принимают медленно. Обожают походы в сауну и баню.

«Слизи» нужна горячая (но не обжигающая) еда. Хорошо употреблять имбирь — класть его и в первые, и во вторые блюда, обязательно хорошо разогретые перед едой. Требуется исключить прием холодных продуктов, а также картофеля и гороха, избегать сладкого — тортов, пирожных, мороженого, булок, кексов и прочего. Вместо сахара использовать мед. В еде должны преобладать вкусы — *острый, кислый, соленый*. Надо широко употреблять красный и черный перец, гвоздику, шафран, кориандр, чеснок, лук, кардамон. Хорошо воздействуют на организм суп «харчо» из баранины, «ламский» и щавелевый супы, острые корейские салаты и овощи. Из мяса можно рекомендовать баранину, конину, дичь; из рыбы — нежирные речные сорта, употреблять их преимущественно в виде ухи или приготовленной на пару, в

духовке. Отказаться от жареного и молока, кефира, простокваши; лучше подойдут молочнокислая сыворотка, айран или «тан».

«Предупреждение Плюс»: **Про «ламский» суп вы уже както рассказывали. Он ведь рекомендуется также и «Ветрам». Давайте повторим рецепт его приготовления.**

С.Ч.: В кипящую воду (400-500 мл) добавляют очень мелко нарезанные кусочки баранины (2-3 ст. ложки), 1-2 дольки чеснока, лук, перец, молотый имбирь по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Такой суп хорош также для профилактики простудных заболеваний, которые на Востоке относят к болезням «Ветра». Заболевшего кормят таким супом в начале и в конце заболевания.

«Предупреждение Плюс»: **Давайте вернемся к письму Фаины Владимировны. Помимо хронического ринита, она жаловалась на гипертонию, ишемическую болезнь сердца, атеросклероз. Все это тоже возникло у нее не случайно?**

С.Ч.: Конечно, провокатором этого, особенно ИБС и атеросклероза, вполне могла стать фруктово-овощная диета. Надо сказать, что многие люди, подходя к пенсионному возрасту, отказываются от мяса, жареного, жирного — того, что считается вредным, и переходят на овощи и фрукты, употребляют в больших количествах домашние овощные заготовки из холодильника, сделанные прошлым летом, — лечо, кабачковую икру, соте, огурцы, грибы и так далее. Все это — холодные продукты, и надо не забывать, какой вред они могут нанести пожилому человеку, организм которого требует преимущественно горячей пищи.

Если уж и употреблять заготовки, то только в разогретом виде. В качестве приправы к первым и вторым блюдам хорошо класть имбирь, как свежий, так и молотый. На протяжении месяца готовить и есть «ламский» суп один раз в день вечером, вместо ужина. Далее Фаина Владимировна может перейти на подобный суп, приготовленный на телятине или говядине, употреблять который следует также в качестве

ужина, но уже 3 раза в неделю. Еще через месяц можно перейти на суп из яичной лапши; картошки следует избегать. Повторю, все это надо употреблять в горячем виде.

Нельзя забывать о том, что наш организм постоянно обновляется. Клетки кожи, крови, слизистых оболочек, да и всех органов и тканей живут и умирают с частотой от нескольких часов до 40-60 дней. А из чего им строиться? Из овощей и фруктов? С возрастом надо упитывать тело. Наши люди, которые употребляют только овощи и фрукты, живут в холодном сыром климате, к тому же испытывают стрессы. Вот почему они не доживают до 100 лет, и у них тоже есть атеросклероз и болезнь Паркинсона — спутники старости.

«Предупреждение Плюс»: **Скоро лето, значит, появится полынь и можно будет сделать из нее сигары для прогреваний. Давайте напомним, как они делаются и какие точки надо прогревать.**

С.Ч.: Нужно нарвать полыни. Дома собранное сырье для сигар следует высушить, а затем размолоть до получения мелкой табачной трухи. В качестве ее можно использовать полынь, которая продается в аптеках. Подойдут, кстати, высушенные и измельченные тополиные листья, смешанные с полынью 50% на 50%. Уже имея сырье, приступайте к изготовлению сигары.

Для этого возьмите лист папиросной, а при отсутствии таковой – газетной бумаги форматом 20х6,5 см (первую цифру можно варьировать – сигара будет длинней или короче; вторую, определяющую диаметр, желательно выдержать точно). Его надо проклеить сырым яичным белком, свернуть в трубочку, заклеив один конец, и затем через открытое отверстие набивать полынной трухой (либо смесью полыни и тополиных листьев), стараясь плотно ее утрамбовывать. Связующим для «табака» послужит тот же яичный белок, который удержит труху от просыпания при горении сигары. Для облегчения процедуры можно воспользоваться пластмассовым пеналом для обычного ртутного градусника (продается в аптеке) или стеклянной пробиркой. Заполнив трубочку до края, второй ее конец надо также заклеить.

Готовые полынные сигары фабричного производства можно приобрести в китайских фитоаптеках, стоят они недорого.

Перед началом прижигания хорошо предварительно смазать зону терапии вьетнамской «Звездочкой» или китайским бальзамом «Лоан», или любым имеющимся эфирным маслом, желательно с экстрактом эвкалипта или хвои, и сделать легкий массаж. В этом случае эффект прижигания усилится.

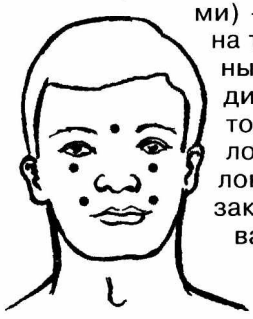
Сигару поджигают и подносят тлеющий конец к нужной точке на расстояние 1,5-2 см. Жжения быть не должно. Если слишком горячо, сигару надо немного отодвинуть от поверхности тела, ориентируясь на ощущение тепла.

Каждую точку прижигают 2-3 минуты, максимум 5 минут. При правильном изготовлении сигары один сеанс прижигания укоротит сигару примерно на один сантиметр.

Можно не держать сигару неподвижно над точкой, а медленно описывать круги над ней.

После окончания сеанса необходимо грамотно загасить сигару. Смачивать водой тлеющий конец не надо – потом будет трудно его вновь поджечь. Прижатием к пепельнице сигару не загасишь из-за ее большого диаметра. Поэтому самый эффективный способ тушения – опустить тлеющий конец сигары в бутылку с узким горлышком. Лишенная притока кислорода, сигара быстро погаснет.

При гайморите следует прижигать не только места гайморовых пазух (в верхней части щек, под глазами) — чэн-ци, но и еще несколько точек на теле: обе точки хэ-гу, две симметричные, так называемые 11-е точки меридиана толстого кишечника. Найти эти точки на теле можно так. Согните руку в локте. Взгляните на обращенную к лицу локтевую складку. Там, где эта складка заканчивается (вблизи локтевого сустава), и размещена искомая точка.



Закончить сеанс следует прижиганием точек долголетия. Такая точка — цзу-сань-ли расположена на передней стороне ноги, ниже колен-

ной чашечки. Приложите три длинных пальца (второй, третий и четвертый) под колено – найдете горизонтальный уровень точки долголетия. Теперь отложите ширину большого пальца на правой ноге – вправо от центрального меридиана кости, на левой ноге – влево. Это и будут точки долголетия.

Лечение гайморита требует 11-13 сеансов прогревания при ежедневном режиме лечения.

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук,
главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

ВОЗВРАЩАЯСЬ К ГЕПАТИТУ

«Уважаемая Светлана Галсановна!

У меня к вам большая просьба. Она касается девочки 3 лет. Родилась она уже с желтым цветом лица, а в 3 года пожелтела вся. Обратились к врачу, сделали анализ. Билирубин оказался на уровне 90 мг/%. Селезенка была увеличена. Дали направление в районную больницу в Екатеринбург, где ребенок пролежал под капельницей. Билирубин стал — 45 мг/%, гемоглобин — 100 ед.

Недавно девочка опять пожелтела. Снова прошли обследование. Врачи сказали, что капельницы больше ставить нет смысла и что у малышки есть камни в желчном пузыре и уплотнения на печени. Посоветовали пить желчегонные препараты, тянуть до 7 лет, а там — операция.

Немного расскажу о ее матери. Она пожелтела в 5 лет. Два месяца лежала в больнице, ее лечили от желтухи. Потом с диагнозом «хронический холецистит» она много болела, а в 14 лет ей удалили желчный пузырь и селезенку.

Мы плачем все, переживаем. Девочка чудная. Но по ночам просыпается, жалуется, что у нее болит животик. Когда у нее бывают обострения и она желтеет, то кал — белого цвета, а моча — темная.

Хотелось бы знать хотя бы, чем лучше кормить нашу Ульяну, какие желчегонные травы давать, какие витамины, как себя вести, чтобы сохранить ей жизнь и уменьшить ее страдания?»

Адрес: Дементьевой Надежде Павловне, 623090 Свердловская область, г. Н-Серги, ул. Коммунистическая, д. 1, кв. 4.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Норма билирубина у Ульяны превышена почти в пять (!) раз. И по всем симптомам описан классический хронический гепатит в неострой стадии. В самом течении болезни нет длительной ремиссии, а есть частые обострения. Конечно, гепатит девочке передался по наследству от матери. Причем мы видим аналогичную картину у той и другой, когда воспаление печени (гепатит) приводит к воспалению поджелудочной железы (панкреатиту) и воспалению желчного пузыря (холециститу). Происходит это потому, что эти два органа очень связаны. И тот, и другой выделяют сильнощелочные ферменты в просвет 12-перстной кишки при поступлении туда пищи из желудка. Кроме того, оба органа снабжаются кровью из единого русла — брюшной аорты, поэтому проблемы одного быстро сказываются на другом.

Кстати, в тибетской медицине поджелудочная железа функционально объединена с селезенкой, и система этих двух органов носит название «селезенки». И мы видим, что и у мамы, и у дочки проблемы начались в печени и желчном пузыре, а затем продолжились в поджелудочной железе и селезенке. Это так называемый гепато-лиенальный (то есть печеночно-селезеночный) синдром.

Начнем с печени. Печень — это главный барьер для всех токсинов и инфекций, попадающих в наш организм с пищей, через вдыхаемый воздух или непосредственно через

кровь. При перегрузке печени она начинает вырабатывать желчь в количествах, превышающих норму во много раз. Поэтому эта желчь расходуется не только на пищеварение, но и поступает в кровь и разносится по всему организму.

Тут надо сказать, что прежде всего желчь поступает в сердце, сильно учащая его сокращения. Если это происходит на протяжении долгого периода, то сердце не выдерживает и начинает давать сбои; возможны различные осложнения вплоть до формирования пороков и мышечной дистрофии.

При избытке желчи она становится более густой, вязкой, повышается уровень протромбина в крови. Вот почему в желчном пузыре начинают формироваться билирубиновые камни.

Но мы можем видеть, а при гепатите — особенно наглядно, что желчь, циркулируя в нашем теле, проникает во все органы и ткани, доходя до ногтей и глазных склер. И при превышении нормы она способна отравить организм в любом его месте. Как следствие возможны следующие симптомы:

головная боль, плохое настроение, плохой сон, апатия, вялость, желтизна кожи и глаз, кожный зуд. Темная моча свидетельствует о том, что желчи много в крови, а белесый кал означает, что желчи не хватает в пищеварении.

Перейду к рекомендациям.

Очень важен правильный режим и образ жизни. Девочка не должна переохлаждаться, спать в холодной постели, быть легко одетой дома и на улице.

Нервную систему ребенка необходимо привести в уравновешенное состояние. Она не должна перевозбуждаться, слишком много смотреть телевизор, нервничать и капризничать. Хотя последнее может происходить из-за плохого самочувствия, и родители должны это учитывать. Однако это не значит, что надо во всем потакать ребенку. Наоборот, следует строго придерживаться определенного режима: обязателен дневной сон и отход ко сну вечером в одно и то же время.

Важнейшим фактором выздоровления является питание при болезнях печени. Следует *исключить очень горячую, острую, копченую пищу, сырые овощи*. Последнее особенно важно, так как у нас бытует мнение, что сырые овощи всем одинаково полезны. Однако они «напрягают» печень, что недопустимо при гепатите. Овощи надо тушить, готовить на пару, и подавать слегка подсоленными. Тем более нельзя при гепатите употреблять свежие фрукты. Допускаются запеченные яблоки, груши, бананы, дыня, которые легко можно приготовить в духовке и дать больному с небольшим количеством меда. А из апельсинов или персиков сварить компот. Есть овощи-фрукты надо в теплом виде.

Почему нельзя сырое? Потому, что процесс его переваривания в желудке и в 12-перстной кишке потребует от организма дополнительной энергии от органов, участвующих в пищеварении, а они и так уже перенапряжены.

Вот, например, в Китае, где я недавно побывала, почти не едят НИЧЕГО сырого! Вся еда у них подвергается термической обработке. При этом время обработки — минимально, скажем, 3-5 минут. Для этого, конечно, все продукты должны быть свежими, неиспорченными, не подвергнутыми многократной заморозке.

То же мясо китайцы нарезают тонкими ломтиками, берут палочками, опускают в кипящую воду на 1 - 3 минуты и, чуть остудив, отправляют в рот. Это — идеальная схема приготовления пищи.

Поэтому китайцы почти не страдают от болезней органов пищеварения. И я за три недели пребывания там ни разу не ощутила никакого дискомфорта после еды.

Теория сыроедения, утверждающая, что люди, последовавшие ему, лечатся — неверна.

Мясо ребенку надо употреблять понемногу в отварном виде, выбирая нежирные сорта — курицу, кролика, индейку. Но лучше отдавать предпочтение нежирной речной рыбе, отваренной или приготовленной на пару. И мясо, и рыбу надо немного подсаливать и по чуть-чуть добавлять приправы, обладающие желчегонными свойствами, — мускатный орех, молотый имбирь, красный (зимой) и белый (летом) перец.

Хорошо для печени — щи из квашеной капусты, щавелевый суп; да и сама квашеная капуста и соленые огурчики понемногу, но должны присутствовать в рационе.

Молоко — исключается; кисломолочные продукты типа кефира, простокваши, творога обязательно подогревать перед употреблением в горячей воде до температуры тела. Но особенно ими увлекаться не следует. Понемногу (50 мл) можно пить теплую молочную сыворотку.

Хорош рецепт овсяного киселя, хорошо знакомый нашим читателям. Но я могу рекомендовать еще *кисель из облепихи*:

1 стакан облепихи (плоды) залить в эмалированной кастрюле 1 л холодной воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15-20 минут. Протереть ягоды через дуршлаг в ту же кастрюлю, добавить две ложки меда. В стакане холодной кипяченой воды развести 1 ст. ложку крахмала, вылить в кастрюлю и прокипятить еще 2-3 минуты, хорошо помешивая. Это — норма на два-три дня. Пить обязательно в теплом виде в течение месяца-полутора.

Этот кисель хорош для желудка из-за своих обволакивающих свойств, для печени, так как содержит необходимые для построения ее клеток вещества, в нем также присутствует каротин.

Для восстановления клеток печени и улучшения в ней обменных процессов моим братом Баиром Чойжинимаевым разработано несколько сборов, доказавших свою эффективность. Фитосборы обладают выраженным противовоспалительным, желчегонным, гепатозащитным, жаропонижающим (при воспалении органа температура может повышаться именно в органе), антигепатотоксичным действием.

Сбор №1.

1. Девясил (корни).
2. Чистотел (трава).
3. Пижма (цветки и листья).
4. Одуванчик (корни).
5. Горечавка (наземная часть).

Сбор №2.

1. Девясил (корни).
2. Шлемник байкальский (корни).
3. Шиповник (плоды).
4. Зверобой (листья).
5. Аир болотный (корни).
6. Рододендрон (листья).
7. Льянка (листья).

Сбор №3.

1. Девясил (корни).
2. Одуванчик (корни).
3. Ноготки (цветки).
4. Чабрец (надземная часть).
5. Пижма (цветки, листья).
6. Аконит (корни) — *осторожно, ядовит в сыром виде! Не превышать дозировку!*
7. Зубчатка поздняя (надземная часть).
8. Грушанка (трава).
9. Брусника (листья).

Сбор №4.

1. Девясил (корни).
2. Бессмертник (цветки, листья).
3. Шлемник байкальский (корни).
4. Жгун (корень, *сибирское растение*).
5. Береза (листья, почки).
6. Шизонепета многонадрезная (листья, *сибирское растение*).
7. Кровохлебка (корень).

Сбор №5.

1. Шалфей (листья).
2. Аир (корни).
3. Можжевельник (листья).
4. Вахта трехлистная (листья).

5. Льянка (листья).
6. Горечавка (надземная часть).
7. Василистник (листья).

Сбор №6.

1. Девясил (корни).
2. Чистотел (трава, корни).
3. Пижма (цветки, листья).
4. Одуванчик (корни).
5. Чабрец (трава).
6. Горечавка (трава).
7. Льянка (надземная часть).
8. Бессмертник (надземная часть).
9. Вахта трехлистная (листья).

Сбор №7.

1. Крапива (листья).
2. Мята перечная (листья).
3. Солодка (корень).
4. Аир (корень).
5. Горечавка (листья).
6. Шиповник (плоды).
7. Девясил (корень).
8. Чистотел (трава, корни).
9. Пижма (цветки и листья).
10. Толокнянка (листья).

Все компоненты сборов берутся в равных весовых частях, предварительно хорошо измельченными, например, в кофемолке.

1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2-3 мин. на слабом огне, настоять 5-10 минут и выпить за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 21 день.

При острой фазе заболевания принимать отвар 2 раза в день — за 30 минут до обеда и на ночь.

Курс лечения можно повторить после недельного перерыва.

Перед сном надо делать легкий *массаж печени* для устранения застойных явлений. Для этого бабушка или мама кла-

дут ладонь на область правого подреберья и начинают «дышать» вместе с девочкой, которая лежит при этом на спине. На вдохе животик надувается, а на выдохе втягивается, и ладонь слегка как бы погружается в глубь живота. 20-30 таких вдохов-выдохов будет достаточно. Со стороны спины под это место кладут грелку или мешочек с нагретой солью. Ребенку должно быть приятно, болевых ощущений допускать нельзя, поэтому делать это надо осторожно, в виде игры.

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА, кандидат медицинских наук, главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

СЕРДЕЧНИКИ! БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ ЛЕТОМ!

На дворе — лето, и, понятное дело, дачи, огороды, отдых, купание, жара и солнце. Последние два фактора могут быть опасны, особенно в сочетании с трудом на грядках. Это касается прежде всего тех, кто «слаб на сердце». Об этом нам давно твердила тибетская медицина устами доктора Чойжинимаевой. Но хорошо ли мы помним об этом? Самое время освежить кое-что в памяти, да и узнать кое-что новое. Оказывается, все дело опять в... печени.

«Пользуясь предоставленной журналом «Предупреждение Плюс» возможностью, прошу ответить на следующие вопросы 72-летнего пенсионера.

В сентябре 2005 года мне был поставлен диагноз — стенокардия и назначено лечение: эланоприл, предуктал, кардикет и др. Дополнительно принимал БАДы — нейстронг, персифен и др. Установил ежедневный контроль за давлением — в течение дня меняется от 140-160 до 95-100; пульс, как правило, от 60 до 105 ударов в минуту. За год с сентября 2005-го по сентябрь 2006-го особых изменений в состоянии здоровья не было. В статье «Пожарный сезон сердечников» даны рекомендации лечения сердечно-сосудистых заболеваний, которые сразу же начал применять, но требуются уточнения.

1. Пропил отвар из скорлупок грецкого ореха в течение 9 дней, а дальше? Какой порядок приема этого отвара?

2. Сделал смесь из меда, лимонов и чеснока, как рекомендо-

вано в статье, принимал 2 месяца. А что дальше? Когда можно повторить прием этой смеси?

3. В статье «Коварство бархатного сезона» (стр. 67) непонятно такое выражение: «...Хорошо добавлять в пищу древесную смолу...» Видимо, речь идет о золе? И опять никаких объемов и сроков».

Адрес: Иванову Г.В., 410010 г. Саратов, ул. Навашина, д. 16, кв. 20.

* * *

«Вы написали о банановой каше для сердечников. Но как ее готовить? Очень прошу ответить».

Матюхин Я.С., г. Самара.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Стенокардия относится к ишемической болезни сердца. Для нее характерны кратковременные болевые спазмы за грудиной, которые надо своевременно снимать. Если затянуть такой приступ, он может превратиться в инфаркт.

Отвар грецких орехов можно принимать 1 раз в квартал.

Лимонно-чесночную смесь — 1 раз в полгода.

В перерывах между приемом этих двух средств можно принимать отвары *пустырника, боярышника, зверобоя, мяты перечной, мордовник, шлемник байкальский, шикшу, желтушник серый* — четыре последних урежают сердечные сокращения, выравнивают пульс. Все это — известные сердечно-сосудистые растения. Готовить и принимать их надо по классической схеме:

1 ч. ложку травы залить стаканом холодной воды, довести до кипения, снять с огня, настоять до остывания, процедить и принимать за 30 минут до еды по 1/3 стакана. Курс — полтора месяца. После этого сделать недельный перерыв и перейти на другое растение.

Кроме непосредственно сердечных лекарственных растений тибетская медицина рекомендует использовать травы, улучшающие работу печени, ибо она непосредственно влияет на работу сердца, определяет его энергетику и ритм и

зачастую является первопричиной возникших сердечных неполадок.

Это — *расторопша пятнистая, бессмертник* и *овес*. Их можно заваривать и принимать отдельно по такой же схеме, а можно и смешать с сердечной травой в пропорции 1:1 и 1 ч. ложку этой смеси использовать для приготовления отвара, который готовится и принимается аналогично.

Коррекция печени — очень серьезный вопрос в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы вы прониклись пониманием этого, приведу в пример тех, кто подвергся операции по шунтированию, то есть замене сосудов на новые. Казалось бы, эти сосуды совершенно чисты от холестериновых бляшек и отложений. Человек с такими сосудами должен был бы жить спокойно до 150 лет. Ан нет. Борис Николаевич прожил только 10 лет после операции, и это еще — неплохой результат. А почему? Да потому, что сама операция не устранила причину заболевания. Патологический процесс как был в организме, так и остался. Все знают, что за жировой обмен отвечает печень, и все почему-то забывают, что из печени «грязная», как мы говорим, кровь, пересыщенная холестериновыми комплексами, желчью, поступает первым делом в сердце по тем самым сосудам, которые чаще других страдают и требуют очищения.

Поэтому периодически всем сердечникам надо пропивать желчегонные отвары. Сейчас в аптеке их много. Схема приготовления и приема указана на упаковке. Принимать месячными курсами один раз в квартал.

Кстати, когда повышается пульс выше 80 ударов в минуту, это в первую очередь говорит о возмущении желчи, то есть печени.

Ежедневно, как зарядку, надо делать массаж печени.

Исходное положение — сидя. Выпуклая часть правой ладони ставится на край реберной дуги правого бока — над печенью. Делаем вдох, левой ладонью накрываем правую, и на выдохе погружаем ладони под ребра, как бы в глубь живота. Держим ладони

погруженными в живот 3-4 секунды и отпускаем. Далее смещаемся на 1,5-2 см ниже и левее — над проекцией печени и повторяем обдавливание печени двумя ладонями на выдохе. И так, по косой, доходим почти до пупка. Повторяем проход по печени вверх. Всего надо сделать 5-6 проходов.

Эти процедуры делают утром и за 30 минут до обеда.

Вечером надо массировать руки и ноги, чтобы кровь отливала от головы и сердца к конечностям. Этот массаж выполняется произвольным образом, кто как сумеет. Можно походить босиком по теплым камушкам, погреть ноги в тазу с горячей водой.

В психологическом плане нужно ни на кого не серчать, не держать обид, стараться во всем находить свои положительные стороны.

В питании придерживаться тех рекомендаций, что были даны для лечения гепатита (см. предыдущий материал. — ***Прим. ред.***). Обратите внимание на сырые овощи-фрукты! Увлекаться ими не стоит.

Хочу отдельно сказать об острых блюдах. Те же китайцы едят сверхострую, обжигающую еду, но у них нет такого количества сердечно-сосудистых заболеваний, как у нас. Почему? Да потому, что после еды они нейтрализуют действие острого приемом сладкого.

Вообще для коррекции печени нужны три вкуса — горький, сладкий и вяжущий.

Облепиха, хурма, айва в виде киселей очень подойдут в плане вяжущего.

Мускатный орех, полынь, желтушник обладают горьким вкусом.

Сладким вкусом обладает *солодка*. А если уж пришлось съесть что-то острое, не откажите себе в сладком десерте, в умеренном, конечно, количестве. Сладкое после острого — вполне разумная вещь.

Что касается третьего вопроса, то речь шла, конечно, о золе. Ее можно заменить активированным углем. Принимать его надо тогда, когда вы почувствовали дискомфорт во

время еды или вы не уверены в качестве продуктов. Достаточно 1-2 таблеток, которые надо запить кипяченой водой.

И последнее — о банановой каше. Ее я рекомендовала из-за калия, который содержится в бананах и который необходим для хорошей работы сердца.

Нужно просто запечь очищенный банан в духовке в течение 10-15 минут и добавить немного меда. Есть это блюдо лучше вечером, два-три раза в неделю.

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА, кандидат медицинских наук, главный врач клиники тибетской медицины «Наран».

«Предупреждение Плюс»: **А мы напомним, во-первых, как готовить отвар из грецкого ореха, о котором шла речь.**

10 скорлупок грецкого ореха вместе с перегородками кипятить полчаса в 500 мл воды. Этого количества хватит на 3 дня, если пить 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 9 дней.

А во-вторых, повторим пропорции смеси от *гипертонической болезни, стенокардии и атеросклероза*:

1 л меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока среднего размера. Отжать сок из лимонов, очищенный чеснок протереть либо пропустить через мясорубку. Все это смешивают и неделю держат в холодильнике. Принимают по 4 ч. ложки раз в день, соблюдая минутный интервал между каждой ложкой.

Со Светланой Галсановной можно связаться по телефону в Москве (495) 221-21-84.

ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР НАУМОВ

СТО ЛЕТ ОДИНОЧЕСТВУ — БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Редакция получила целый ряд писем с заказом на материал о лечении болезни Альцгеймера. Название красивое, сама болезнь — ужасна, ибо она лишает человека его главного достоинства — интеллекта. Вот что о ней можно прочитать в медицинской литературе:

«Болезнь Альцгеймера — дегенеративное заболевание центральной нервной системы, характеризующееся прогрессирующим снижением интеллекта, расстройством памяти и изменением поведения. Заболевание обычно возникает у людей пожилого и старческого возраста и является ведущей причиной слабоумия у пожилых. Первые симптомы могут появиться уже после 40 лет, а после 70-летнего возраста частота заболевания доходит до 30%(!)».

Мы долго ломали голову, к кому обратиться, ведь официальное лечение предполагает прием дорогих препаратов, которые многим из наших читателей окажутся не по карману. Да, как выяснилось, и самих препаратов-то немного, пока ведутся их разработки, проверяются на мышах и обезьянах. А ведь хотелось бы получить практические рекомендации, пригодные для осуществления в домашних условиях.

Дмитрий НАУМОВ: Действительно, этой болезни, открытой немецким ученым Алоисом Альцгеймером, исполняется сто лет в этом году. Круглая дата. Этот недуг, как уже было сказано, развивается в пожилом возрасте и характеризуется старческим слабоумием, потерей памяти, узнавания людей, предметов, обстановки и ориентации на местности. Глядя

на больного, можно отметить такие клинические проявления: тусклый взгляд, вялость, апатию, пассивность, больной забывает названия предметов, чувствует себя одиноким в этом мире. Особенно болезнь Альцгеймера прогрессирует сейчас в, казалось бы, благополучной Америке. Исследования показали ее наличие у каждого восьмого американца старше 65 лет и у каждого второго старше 85 лет. А ведь американцы особенно не любят холестерин и практически не едят сало...

«Предупреждение Плюс»: Доктор, вы опять за старое. Давайте серьезно. Вот конкретно на вашем участке есть пациенты, страдающие болезнью Альцгеймера?

Д.Н.: Да, есть — двое мужчин и две женщины. Возраст — от 75 до 82 лет.

«Предупреждение Плюс»: **Что, собственно, происходит с головным мозгом при этой болезни?**

Д.Н.: Происходит тотальная дегенерация клеток мозга, связанная с нарушением их питания, особенно это касается, в случае болезни Альцгеймера, левой височной области мозга. Хочу особо подчеркнуть, что это, по-моему, следствие возрастных нарушений обменных процессов в организме. Известно, что к 60 годам желудок вырабатывает в 5 раз меньше соляной кислоты, чем в 20 лет. После 60 лет снижается также выработка гормонов — эстрогенов у женщин и андрогенов у мужчин. Это самым прямым образом влияет на состояние мозга.

Надо сказать, что при болезни Альцгеймера нет признаков пареза — онемения рук, ног, щеки и так далее, которые бывают при нарушении мозгового кровообращения.

«Предупреждение Плюс»: **Доктор, а не могли бы вы рассказать о ком-либо из ваших пациентов, что конкретно вы рекомендовали и какой результат?**

Д.Н.: Расскажу вам об одном, назовем его Степан Петрович, 1930 года рождения, который обратился ко мне два года назад с жалобами на то, что описанные выше симптомы болезни Альцгеймера стали впервые мучить его с 2000 года. Он принимал препараты, улучшающие мозговое кровооб-

ращение, — пирацетам и ноотропил, но улучшения состояния практически не наступало.

Моя схема лечения не гарантирует полного излечения, но она существенно — на годы — может продлить жизнь, улучшив ее качество.

Из официальных препаратов я назначил витамины группы В — B_1 и B_{12} и оставил пирацетам. Схема приема выглядела так:

B_1 — по 1 мл ежедневно внутримышечно на протяжении двух недель.

B_{12} — по 1,5 мкг также ежедневно внутримышечно на протяжении двух недель.

Пирацетам — ежедневно по 5 мл 20%-го раствора внутривенно в этот же период.

Все три инъекции можно делать сразу одну за другой.

Для расширения сосудов Степан Петрович принимал *ницерголин* по 10 мг (1 таблетка) 3 раза в день перед едой в течение одного месяца. Далее он перешел на поддерживающую дозу — 1 таблетка вечером в течение длительного (до полугода) периода. Ницерголин незначительно понижает давление, поэтому его с осторожностью стоит принимать людям, страдающим гипотонией.

Кроме этого в курс лечения входили:

а) прием *бальзама Болотова* («царская водка») — по 1 ст. ложке 2 раза в день во время или сразу после еды. Вместо этого можно принимать в той же дозе 3%-ную соляную кислоту, которую изготавливают в аптеке;

б) ежедневные — два раза в день — *протирания всего тела* обычным *столовым уксусом* (9%), разбавленным пополам с водой.

И, конечно, Степан Петрович перешел на кислотную пищу: грибы, яйца, творог, квашеные овощи, мясо, рыба, а также первые блюда — борщи и супы, приготовленные из квашеных овощей на мясном бульоне. По 50 г в день употреблял сало с чесноком, перекрученное на мясорубке или в комбайне в пропорции 10:1.

Примерно через две недели у моего пациента стали про-

являться положительные сдвиги в состоянии. Он стал более энергичным, активным, возросла работоспособность, улучшилась память, изменился взгляд — раньше он был тусклым, безжизненным, а после рекомендованных процедур в нем стал проявляться интерес к окружающей жизни, глаза стали более быстро реагировать на слова собеседника, в них зажегся огонек.

«Предупреждение Плюс»: **Что же, все так просто — попил «царской водочки», пообтирался уксусом, поел квашеностей, и на тебе – результат? А ведь наука бьется над разработкой лекарства от этого недуга уже много лет, разрабатывая средства, влияющие на клетки головного мозга на генном уровне. Нам обещают, что года через 3, может быть, если все пройдет хорошо на обезьянах, то это средство будет запущено в оборот. Правда, предыдущее поколение этого лекарства почти в 40% случаев давало осложнение в виде... отека мозга.**

Д.Н.: Ну, конечно, не все так просто. И со Степаном Петровичем были осложнения. Он на полгода пропал, а потом появился с жалобами на возвращение симптомов заболевания. Я стал выяснять, в чем дело, и оказалось, что он, почувствовав первые улучшения в своем состоянии, перестал обтираться уксусом, не принимает бальзам Болотова, диеты придерживается не строго. Вот вам и результат.

«Предупреждение Плюс»: **Доктор, а зачем при болезни Альцгеймера нужны уксусные обтирания?**

Д.Н.: Речь идет о том, что мы лечим пациента целиком, а не отдельную болезнь. Наш организм населен различными сапрофитами, то есть микроорганизмами, которые паразитируют в нашем теле. Кислоты сдерживают их рост, но недостаток собственных кислот с возрастом приводит к тому, что сапрофиты чувствуют себя вольготней. Поэтому-то и надо обтирать тело уксусом, который, всасываясь через кожу, проникает внутрь организма и восполняет недостаток собственной кислоты в организме.

Кроме уксусных обтираний необходимо приготовить и принимать квас из еловых иголок, который повышает уровень вырабатываемых гормонов.

«Предупреждение Плюс»: **Не откажите в любезности рассказать, как его приготовить и как принимать?**

Д.Н.: Для его приготовления нужны еловые веточки с иголками (порезанные на кусочки по 5-7 см), которыми надо наполнить 3-литровую банку доверху, залить содержимое банки родниковой водой, добавить полстакана сахара и настоять две недели, завязав горлышко банки марлей в 3 слоя. Принимать по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день на протяжении 2-3 недель.

Беседу вел
Сергей АНДРУСЕНКО.

«Предупреждение Плюс»: **Да, витамины, обтирания, питание... И то это скорее программа профилактики, чем лечения. Но ведь если не делать ничего, можно перестать быть человеком.**

И еще кое-что хотелось бы сказать в послесловии к материалу. В Колумбийском университете в США очень подробно занимались болезнью Альцгеймера. На контроле в течение многих лет находились более полутора тысяч человек пожилого возраста. В начале исследований проявлений болезни не было ни у кого. Через несколько лет они стали проявляться у довольно большого количества людей. Что же выяснили американские ученые? Первое – внимание:

ведение активного образа жизни в пожилом возрасте вовсе не дает стопроцентной гарантии, что старческое слабоумие не разовьется.

Это может лишь задержать развитие заболевания, отодвинуть его начало. А что же способно все-таки противостоять старческому слабоумию? Слушайте и наматывайте на ус:

активный отдых: чтение, посещение кинотеатров, кафе, встречи с друзьями и родственниками, а также прогулки на воздухе.

Хочется продолжить — походы в музеи, в лес, на рыбалку, увлечение рисованием, фотографией, сочинительством.

Наибольшее значение, если вы заметили, имеют *интеллектуальная деятельность* и *общение*.

ПУЗЫРЬ УДАЛИЛИ. ПОРА НАЛАДИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ

«Пишу вам в первый раз. Мне сделали операцию 29 декабря 2004 года. Диагноз: острый флегманозный калькулезный холецистит. Мне 65 лет.

После операции я села на диету, сильно похудела и стала слепнуть на левый глаз. А теперь уже и правый глаз стал плохо видеть — +3%, а до операции у меня зрение было -1,5%. Знакомая, видя мои мучения, дала почитать ваши журналы за 2005 год. Я из них многому научилась и на 2006 год подписалась, но нигде не встретила своего заболевания. Из «Предупреждения Плюс» я узнала про доктора Д.В. Наумова. Он — такая умница! Таких у нас нет.

Я два года после операции лечусь сама дома; болезнь отступила, но немного. По рекомендации профессора, который делал мне операцию, пью «Эссенциале форте Н» (у меня холодоминоз и механическая желтуха), принимаю мезим форте, делаю травяные настои. Но на эти лекарства у меня уходит вся пенсия, да и сколько можно пить одно и то же?

Я бы очень хотела спросить совета доктора Наумова, как мне быть?

Если будете отвечать через журнал, прошу не указывать мой адрес».

Светлана Васильевна К., Смоленская область.

Дмитрий НАУМОВ: Препарат «Эссенциале форте» не имеет отношения к самому холециститу. Он улучшает работу печени. Флегманозный холецистит — означает, что у Светланы Васильевны был длительный застой в желчных протоках, в результате чего плохо отходила желчь, желчный пузырь раздулся, передавились сосуды в каком-то месте, наступило сильное ощелачивание области желчного пузыря, из-за чего активизировались сапрофиты (соседствующие микроорганизмы), пузырь стал «расплываться», точно так же, как расплывается речная рыба, будучи оставленной в полиэтиленовом пакете. Попросту, начался процесс гниения желчного пузыря, поэтому его удаление было необходимо.

Но я уверен, что у Светланы Васильевны и до операции были проблемы с пищеварением, а именно — незакрытие пилоруса, то есть клапана, отделяющего желудок от 12-перстной кишки, к чему привело неправильное питание. Возможно, присутствует и вертебро-гастральный синдром — проблемы в грудной области позвоночника. Поэтому ей надо нормализовать работу желудка приемом жмыхов из свежих овощей.

При низком давлении — жмых из свежей капусты;

при изжоге — жмых из свежей моркови;

при повышенном давлении — жмых из свежей свеклы.

Напомню, что жмых приготавливается на соковыжималке, из него скатываются шарики размером с фасолину и принимаются утром натощак за 1 час до еды по 30-40 штук. Жмыхи можно подсаливать и сдабривать сметаной. Эти процедуры делают на протяжении месяца. Сок, получаемый при этом на соковыжималке, выпивают вечером с небольшим количеством соли; в течение дня сок должен стоять не в холодильнике, а при комнатной температуре, накрытым, например, блюдцем.

Что касается проблем с позвоночником, то для их устранения можно обратиться к врачу-мануалу или начать выполнять гимнастику Ю.В. Попова (см. «Предупреждение Плюс» № 3 за 2007 г. — ***Прим. ред.***).

Сразу после еды сосать соль «на кончике ножа», добиваясь ее полного растворения во рту.

За 1 час перед обедом и ужином следует принимать по 5-10 капель уролесана на кусочке сахара.

Естественно, надо перейти на правильное питание.

Ежедневно все тело надо обтирать обычным столовым уксусом (9%), разбавленным пополам с теплой водой.

ПАНКРЕАТИТ — БРАТ ХОЛЕЦИСТИТА

«Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс». Пишет вам ваша читательница из г. Лебедяни Липецкой области.

В №1 «Предупреждения Плюс» прочла о ваших планах на 2007 год. В связи с этим у меня возникла небольшая просьба.

Дело в том, что я инвалид III группы. У меня неизлечимое с точки зрения официальной медицины психическое заболевание. Заболела я в 1996 году. И с того времени, то есть уже более 10 лет, принимаю всевозможные антидепрессанты. Раньше я думала, что психические больные люди физическими болезнями никакими не страдают. Но — увы. В 2006 году я попала опять в психиатрическую больницу. Там было проведено УЗИ, и у меня обнаружили хронический холецистит и хронический панкреатит. Желудок мой болел еще до болезни.

В вестнике «ЗОЖ» много различных рецептов от гастрита, холецистита и панкреатита. Но все они от какой-то одной болезни. Поэтому опубликуйте, пожалуйста, рецепты, способные помочь сразу от 3 перечисленных заболеваний.

Я не знаю точно, какая у меня кислотность желудка — возможно, пониженная, так как изжоги у меня не бывает, а бывает, извините, отрыжка. Думаю, это все — от лекарств, которые я принимаю уже 10 лет с небольшими перерывами. Кроме того, я неразборчива в еде, ем все подряд.

Пожалуйста, напечатайте эти рецепты в июньском номере журнала «Предупреждение Плюс».

Два слова о себе. Мне 33 года. Работаю санитаркой в детской поликлинике уже 3 года. На группе с 1998 года. Не замужем, детей нет. Живу с родителями, сестрой и племянницей».

Адрес: Зюзиной Наталье, 399613 Липецкая область, г. Лебедянь, ул. Крупская, д. 16а, кв. 19.

Дмитрий НАУМОВ: У всех пациентов с проблемами пищеварения первично возникают гастрит и гастродуоденит. Это — классическая схема. Сначала заболевает желудок, а потом начинается застой в поджелудочной железе и печени, что вызывает боли, соответственно, то под левым ребром, то под правым. А затем этот процесс начинают усугублять диетами, и в итоге возникают хронический панкреатит и хронический холецистит, причем одновременно. Почему это происходит?

При болезни желудка перестает закрываться клапан, отделяющий желудок от 12-перстной кишки — так называемый пилорус. В результате этого кислоты, вырабатываемые желудком, поступают в 12-перстную кишку и «обжигают» ее стенки, привыкшие к сильнощелочной среде. Как следствие, блокируется сфинктер Одди, через который в просвет 12-перстной кишки поступают сок поджелудочной железы и желчь, продуцируемая печенью. Поэтому возникает застой в поджелудочной железе и печени, и начинается их воспаление. Если питание не способствует нормальной работе желудка, а у нас принято в таких случаях сидеть на молочных и овощных диетах, то застой переходит в хроническую форму.

Лечение в таком случае должно быть аналогично тому, что указано для автора предыдущего письма — С.В. Кондрашовой.

Необходимо постепенно перейти на правильное питание, о котором я подробно рассказывал в №1 «Предупреждения Плюс» за этот год. Этот номер, судя по всему, есть у Натальи, но коротко повторю, что в рационе должны преобладать кислотные продукты — рыба, мясо, квашеные овощи и первые блюда, приготовленные из квашеных овощей. В качестве гарниров к мясу и рыбе использовать картошку, гречку, тушеную квашеную капусту. Свежие овощи в виде салатов необходимо подсаливать и заправлять сметаной, употребляя их во второй половине дня. Чай надо подкислять уксусом (по 1 ч. ложке на чашку), а не лимоном. После еды — сосать соль (на кончике ножа), добиваясь ее полного растворения во рту перед проглатыванием.

Кроме этого необходимо принимать **«панкреатин»** по 10000-15000 единиц в день, запивая его достаточным количеством воды — 100 мл. Курс — от двух недель до месяца.

При заболеваниях поджелудочной железы всегда возникает недостаточность ее секреторной функции (выделения пищеварительного сока), и без введения искусственных ферментов лечить таких больных очень трудно. Входящие в

состав препарата ферменты поджелудочной железы — амилаза, липаза и трипсин облегчают переваривание углеводов, жиров и белков, что способствует их более полному всасыванию в тонком кишечнике.

Кстати, при этих заболеваниях часто наблюдается воспаление тощей кишки, возникающее из-за поступления в нее недопереваренных в 12-перстной кишке фрагментов пищи. Поэтому надо уксус, добавляемый в чай по 1 ч. ложке на чашку, настаивать на мяте.

На 0,5 л обычного столового уксуса (9%) берут полстакана сухой или стакан свежей мяты (листья). Через 2-3 дня настойка готова к употреблению.

Мята содержит вещества, тропные, то есть родственные, близкие по составу, к тощей кишке. Когда мы ее употребляем, то ощущаем некий «холодок». Это ощущение идет именно от тощей кишки.

Таким образом, мы восстановим пищеварительные процессы в желудке и 12-перстной кишке. Эти два процесса очень связаны между собой: если в желудке все в порядке, то не будет проблем и в системе пищеварения 12-перстной кишки.

ЖИВУ ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ БОЛОТОВА – НАУМОВА

«Здравствуйте, уважаемая редакция!

Я благодарна редакции за встречи с Болотовым, Наумовым, Неумывакиным, Зиганшиным, Игрушиным и со всеми остальными авторами. О себе. Мне 57 лет. Перенесла ишемический инсульт, получила II группу инвалидности.

Прочитав много литературы по здоровью и перепробовав на себе кое-какие рекомендации, пришла к выводу, что для меня самой действенной оказалась медицина Болотова и методики Наумова. Регулярно пью «бальзам Болотова» («царскую водку»), всевозможные квасы, перешла на рекомендованное доктором Наумовым питание, обтирание солью, уксусом, обер-

тывания, компрессы. Вообще стараюсь жить по их рекомендациям. Положительные результаты от этого такие.

Походка стала уверенная, раньше — качало из стороны в сторону, всегда хотелось за что-то ухватиться.

Речь — чистая. Раньше заикалась, трудно было говорить.

АД снизилось: было 140/90, стало — 120/80. Правда, повышается, когда я понервничаю.

ЖКТ в норме. Была повышенная кислотность, как утверждали врачи, изжога. Думаю, это — от неправильного питания, так как врачи запрещали острое, горькое, соленое, кислое, сало, чеснок. Отказывалась от этого на протяжении 20-30 лет. Сейчас все, что было «нельзя», ем, и все в порядке. Согласна с Болотовым, что «повышенной кислотности не бывает». Убедилась в этом на личном опыте.

Есть у меня и вопросы.

Не знаю, что делать. Шумит в голове, снижается слух. Посреди ночи могу проснуться от «жужжания» в ушах — как будто муха или пчела жужжит. Плохо засыпаю от «гудения» в голове — это бывает и при нормальном давлении. Думаю, у меня плохое мозговое кровоснабжение. Пробовала употреблять жмыхи из свеклы по Болотову для очистки крови в течение 3-5 дней. Делала несколько раз — аппетита нет, появляется энергия, но в январе-марте не смогла провести эту процедуру, так как возник дискомфорт, боли в желудке. Правда, они прекращаются при приеме пищи, но ведь надо выдержать около часа до еды. Как правильно провести очистку крови? Этот метод мне очень нравится, но...

Не знаю, что делать с ухудшающимся слухом (прилагаю аудиограммы). Турундочки, капли, растирки результата не дали.

Очень хочется узнать мнение Д.В. Наумова.

Чуть не забыла. Стала делать (сейчас часто) уксусные компрессы на голову. Уксус настаиваю на багульнике, полыни, золотом усе (по отдельности), развожу его горячей водой пополам, смачиваю полотенце, и — на голову. Под голову — грел-

ку с горячей водой. Шум, боль в голове (затылок с правой стороны) стихают, и я засыпаю.

Как долго это можно делать?

С уважением к труду редакции».

Адрес: Тамаре Николаевне Ярмушкиной, 443051 г. Самара, ул. Строителей, д. 27, кв. 67.

Дмитрий НАУМОВ: Ишемический инсульт возникает при сгущении крови, тромбоэмболиях и сужении сосудов. Эту картину усугубляет шейный остеохондроз. При чем тут шейный остеохондроз? От четвертого шейного позвонка вверх идут две артерии к вертебро-базилярной части мозга — откуда получают питание ствол мозга, мозжечок, центры зрения и другие органы головы. Из-за сужения и передавливания артерий возникает так называемая вертебро-базилярная недостаточность, симптомом которой как раз бывает неуверенная походка, пошатывание.

У Тамары Николаевны наступило улучшение состояния после приема «царской водки», квасов, рекомендованного мной питания. Это как раз и улучшило состав крови, способствовало ее разжижению. Уксусные протирания всего тела тоже оказали свое положительное действие.

Что касается горячих компрессов на голову, то их делать, конечно, нельзя в послеинсультный период, так как это может привести к мозговому кровоизлиянию, а вот горячий валик под шею — это хорошо. Голову же, наоборот, надо стараться держать в прохладе.

При повышенном давлении или сердечной астме можно парить ноги для того, чтобы кровь депонировалась в ногах и уменьшилась нагрузка на сердце и голову. Видите, здесь мы полностью совпадаем с утверждением Суворова «держать ноги в тепле, а голову — в холоде».

Шум в ушах может быть связан со склерозированием и кальцинированием основания улитки слухового аппарата. Избавиться от этого сложно, но можно попробовать следующую схему лечения.

Принимать сосудорасширяющий препарат ницерголин (сермион) по 10 мг (1 таблетка) 3 раза в день перед едой в течение одного месяца. Далее перейти на поддерживающую дозу — 1 таблетка вечером в течение длительного (до полугода) периода.

«Царская водка» (бальзам Болотова) — по 1 ст. ложке 2 раза в день — во время или сразу после завтрака и обеда на протяжении 3-4 месяцев. Болотовский бальзам можно заменить 3%-ной соляной кислотой, заказав ее в ручном отделе аптеки. Схема приема — такая же.

На ночь регулярно принимать минимальную дозу кардиоаспирина — 150 мг.

Хорошо бы сделать снимок шейного отдела позвоночника и проконсультироваться у врача-мануала.

Что касается чистки крови, то Болотов этого рекомендовать нигде не мог. Кровь нельзя почистить; она отражает содержимое желудка, так как то, что есть в желудке, затем попадает в кровь. Поэтому надо следить за правильным полноценным питанием.

О МОЛОКАХ

«Уважаемая редакция!

В журнале «Предупреждение Плюс» №3, 2007 г., на с. 13 сказано, что молоки рыб разрушают мембраны клеток.

У нас молоки рыб, и лососевых, и других, продают даже брикетами. Это весьма приятный и сравнительно недорогой продукт для питания. Известно также, что молоки лососевых — против склероза.

Действительно ли имеются доказательства онкоопасности молок рыб?»

Адрес: Владимиру Михайловичу Корниенко, 690039 г. Владивосток-39, а/я 6. e-mail: korn@iacp.dvo.ru

Дмитрий НАУМОВ: У нас бытует два мнения. Первое: если кормящая мать пьет много молока, это будет способствовать наличию его в большом количестве у нее самой. И

второе: если мужчина потребляет молоки рыб, это улучшает потенцию. И то, и другое — заблуждения.

Молоки рыб содержат протамин – сильнощелочной белок (pH-16), присутствующий в сперме. Он разрушает мембраны яйцеклеток, ну и, конечно, мембраны других клеток, что может вызывать их деформацию и перерождение.

Молоки рыб можно есть женщинам в небольших количествах. Поступающие в организм при этом протамины восстанавливают сильнощелочную среду вагины.

Что касается мужчин, то известен исторический факт — Григорий Распутин ел молоки рыб, запивая их мадерой. И умер насильственной смертью, а не от рака. Распутин был чрезвычайно крепким человеком, но в интимной близости, по свидетельству знавших его дам, Распутин не отличался большой силой. Так что все-таки, на мой взгляд, мужчинам рисковать и излишне увлекаться молоками не стоит.

МЕТОДИКИ ДОКТОРА КОСТЕРОВА

ПРОСТАТА — ЭТО СЛОЖНО, НО... ПОМОЖЕМ

Около половины мужчин старше 40 лет страдают простатитом и аденомой простаты. В этой статье мы не будем описывать сущность заболеваний простаты, простатита и аденомы простаты, а начнем сразу с лечения. Тем не менее нужно при этом разделять простатиты инфекционные и неинфекционные, хотя технология лечения обоих очень близка и сводится в основном к уменьшению застойных процессов в этой железе.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ПРОСТАТИТОВ

При подборе лекарственных растений для лечения инфекционных простатитов обязательно нужно включать те, которые обладают *антимикробным, противовоспалительным, иммуностимулирующим* и *мочегонным* свойствами. Благодаря этому достигается многостороннее воздействие на причину заболевания.

Иммуностимуляторы усиливают защитные силы организма. Совершенно необходимы растения с антимикробным и одновременно с мочегонным действием, которые бы одновременно и убивали, и вымывали из мочеполовой системы болезнетворные бактерии. Без противовоспалительных растений тоже не обойдешься. В этом плане оправдал себя спо-

соб лечения, включающий в себя прием внутрь **настой золотой розги, настойки зверобоя и настойки эхинацеи**:

Настой золотой розги готовить путем заваривания 2 ст. ложек травы на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Перед приемом настоя добавить 1 ч. ложку настойки зверобоя и 1 ч. ложку настойки эхинацеи.

Настойку эхинацеи готовить, настаивая ее листья и цветки в водке в соотношении 1:10 на протяжении месяца.

Настойка зверобоя есть в аптеках, но можно и ее приготовить самостоятельно. Для этого цветы зверобоя настаивают на водке в соотношении 1:10 в течение трех недель.

Антимикробное действие при внутреннем применении лекарственных растений усилить **наружным лечением** в виде ректального введения **зверобойного масла** с помощью микроклизм или тампонов.

Зверобойное масло лучше всего готовить из сырорастущего, то есть свежего материала, а именно – цветков зверобоя, а не всей его надземной части. Для этого нарвать цветков, поместить их в пластиковую бутылку рыхло, то есть не утрамбовывая, и залить подсолнечным или оливковым маслом.

Курс лечения следует проводить в течение месяца. Затем при необходимости повторить. Все это время надо ставить прополисные свечи ежедневно на ночь.

Хорошие результаты дает ректальное введение масляно-спиртовой эмульсии из настойки **почек черного тополя и зверобойного масла**.

Для этого сначала сделать спиртовую вытяжку почек, залив их в количестве 50 г на 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить.

Затем смешать 250 мл спиртовой вытяжки с 250 мл зверобойного масла, вот эту смесь и вводить ректально при помощи тампонов.

Обязателен прием **пыльцы** по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды под язык до рассасывания. Еще лучше использовать пчелиную пергу (пчелиный хлеб) в тех же дозировках.

Для жизнедеятельности простаты необходим **цинк**, кото-

рого много в тыквенных семечках. Принимать их ежедневно по 30-40 штук. Очень удобно и эффективно использовать с этой же целью дрожжи с цинком, которые можно приобрести в аптеке.

НЕБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ПРОСТАТИТ

Застойный простатит встречается так же часто, как инфекционный. Способствуют болезни застойные явления в венах и застой выделяемого самой простатой секрета. Если у мужчины четко выражен геморрой, с большой долей уверенности можно сказать, что у него есть и простатит.

Для лечения небактериального простатита иногда достаточно применения венотонических лекарственных растений, улучшающих кровообращение в железе и укрепляющих их стенки. От застоя секрета железы полезны регулярные половые контакты и специальная гимнастика.

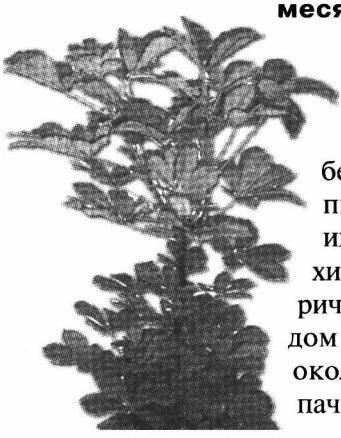
В качестве венотонических лекарственных растений используют лещину, каштан конский, грушанку круглолистную.

Лещина обыкновенная (лесной орех) – кустарник, который мы, жители средней европейской части России, называем лесным орехом. Растение однодомное, то есть на одном присутствуют цветки только женские или только мужские. Ветроопыляемое. Мужские соцветия, состоящие из множества цветков, зимуют в открытых почках-сережках. Ранней весной до распускания листьев они распускаются и пылят в течение 4-5 дней. Женские цветки собраны в двуцветковые, окружены листовыми чешуйками и име-

ют вид почек. Плоды с деревянистой скорлупой окружены листообразной оберткой (плюской). Встретить лещину можно среди зарослей кустарников в смешанных и широколиственных лесах. Она очень любит опушки, поляны, вырубки, в горах поднимается до верхнесреднего пояса. Лещину окультурили — фундук, как ее стали называть, довольно широко культивируемое растение, особенно на Кавказе. С лечебной целью используют листья и кору молодых побегов. Листья собирают в первой половине лета, сушат в тени на ветерке, кору заготавливают с молодых побегов в мае, в это время она легко отделяется от древесины. В отличие от листьев кору можно сушить на солнце. Целебное действие оказывают эфирные масла, которые проявляют сосудосуживающее, капилляро-укрепляющее и противовоспалительное действие. В народной медицине используется как при хроническом простатите, так и при аденоме простаты в виде настоя листьев и отвара коры.

Настой листьев: измельчить 2 ст. ложки листьев, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 1 час. Остудить, процедить и пить по 100 мл 3 раза в день и на ночь. **Курс — полтора месяца.**

Отвар коры: кору измельчить, взять 1 ст. ложку, заварить 0,5 л кипятка, прокипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут, охладить, процедить и пить по 100 мл 3 раза в день и на ночь. **Курс — полтора месяца.**



Каштан конский — крупное листопадное дерево до 20 м высотой, с крупными листьями, 5-7 пальчато-сложными. Цветки белые, собраны в прямостоячие пирамидальные кисти. В народе их зовут свечами, семена — орехи, крупные, до 4 см в диаметре, коричневого цвета, блестящие, в молодом возрасте находятся в зеленом околоплоднике, который здорово пачкает руки в черный цвет. Каш-

тан стали очень широко культивировать в средней полосе России, под Москвой, это — не редкость.

В лечебных целях используют зрелые семена. Хотя я лично предпочитаю использовать цветки. Собирать семена надо после их естественного опадания. Семена, то есть орехи, содержат кумариновые гликозиды эскулин и эсцин, которые и обеспечивают повышение тонуса венозных сосудов, ускоряют венозный кровоток. А также уменьшают проницаемость капилляров, проявляют противовоспалительное действие. Кроме того, каштан препятствует образованию стазов в капиллярах (их слипанию).

Из лекарственных форм эффективнее настойка плодов каштана.

Плоды нужно измельчить и настаивать на водке из соотношения 50 г плодов на 0,5 л водки. Настоять 3 недели, процедить, и принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — месяц, при необходимости повторить, сделав недельный перерыв.

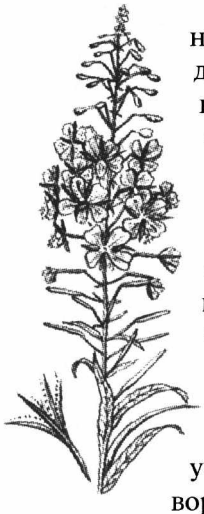
Грушанка круглолистная — многолетнее лесное растение высотой 15-20 см, с округлыми прикорневыми листьями и тупоугольным цветоносным стеблем. Чтобы помочь читателям, подскажу, что грушанка по внешнему виду хотя и отдаленно, но напоминает ландыш. Цветки белые или розовые собраны в многоцветковую небольшую кисть. Цветет в мае, июне, в это время и следует заготавливать растение впрок, для чего используют всю надземную часть. Целебные свойства грушанки обусловлены наличием гликозидов, которые по своему воздействию похожи на каштан конский, в этом их схожесть. Но в грушанке большое количество арбутина, который обладает мощным противовоспалительным свойством, вот поэтому-то я предпочитаю назна-

чать грушанку при простатитах, особенно в острой фазе, при которой, как известно, выражены особенно явно воспалительные процессы. Но возможно использовать грушанку и при аденоме простаты. Используют грушанку в виде настоя и настойки.

Настой: взять 2 ч. ложки измельченного сырья, заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. **Курс — полтора месяца.**

Настойка — более эффективное средство: для приготовления достаточно настоять 50 г сырья в 50-градусном спирте, можно водке, 20 дней, процедить и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. **Курс — месяц.**

Фитотерапия простатитов и аденомы простаты во многом сходна, во всяком случае, своевременно принятые меры позволяют избежать перехода из первой формы во вторую, то есть в аденому.



Иван-чай. Не могу не сказать о замечательном растении иван-чае, который предупреждает переход мужского гормона тестостерона в дегидротестостерон. Если такой переход произойдет, рост простаты, как говорят, ее гиперплазия, то есть появление аденомы, будет закономерным. Мужчины, серьезно озадаченные этим вопросом, должны незамедлительно воспользоваться иван-чаем, а именно в этом же году заготовить Копорский чай. Цветет иван-чай в июне-июле, приковывая взгляды проезжающих на электричках пассажиров — любит откосы дорог, хотя еще больше предпочитает открытые участки леса, вырубки, пожарища. Я не оговорился. Копорский чай — это приготовленный по не очень сложной, но нудной технологии иван-чай. Опишу эту технологию.

Надо нарвать кисти растения длиной 30-40 см, на которых будут цветки и немного молодых листьев,

крепко их обмять с целью выделения сока, по типу обминания капусты при приготовлении салата, и сложить в деревянный (посылочный) ящик. Для повышения влажности покройте ящик мокрой чистой тряпкой и оставьте стоять на ночь. Чем ночь будет теплее, тем лучше.

Утром, доставая сырье, вы должны почувствовать запах моченых яблок — это следствие молочно-кислого брожения, во время которого происходит ферментация сырья, когда ферменты переходят в более активную форму. Другим показателем прохождения ферментации служит разогрев биомассы травы, как "горит" копна недосушенного сена. Я именно так делаю, хотя можно несколько упростить процесс, поместив сорванные кисти кипрея, а это и есть иван-чай, в целлофановый мешочек и оставить вылеживаться в закрытом виде в мешке. Некоторые для повышения температуры помещают мешочек с сырьем на солнце, а потом говорят, что у меня чай насыщенно зеленого цвета, а у них — какой-то блеклый. Конечно, лист под действием солнечного света обесцвечивается, рыжеет. И копорский чай получится какой-то серовато-зеленый.

Итак, провели ферментацию. Извлекли кисти растения, разложили в тени на ветерок и несколько часов их нужно обсушивать, потому что они будут буквально мокрые за ночь. Далее слой перевернуть и еще час-другой обсушить. Затем часов 10-20, в зависимости от погоды, провялить. Это будет не сушка, а провяливание, так как растение не должно высохнуть до конца. Но главное – не пересушить, во всяком случае, трава не должна гореть при ее поджигании. Если трава не горит, значит, влажность ее не менее 16%, что и надо.

Следующим этапом пойдет сушка, причем быстрая, при температуре 100 градусов, что осуществляется лучше в русской печке или хотя бы в духовке бытовой плиты. Сушить надо до хорошей ломкости сырья.

Далее некоторые авторы рекомендуют перетирать листья и цветки в порошок, поверьте, не надо этого делать! Вам нравится черный чай в виде пыли? Вот и мне тоже не очень. Все, Копорский чай готов.

В процессе приготовления в результате многократного его перекладывания он сам измельчится до нужных фракций, а если и попадет цельный лист , то это еще лучше. Запомните, в измельченном сырье быстрее улетучиваются полезные фракции биологически ценных продуктов.

Для заваривания Копорского чая возьмите 1 ч. ложку сырья, заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и пейте теплым, обязательно не подслащивая, по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Кстати, уговорите своих родных, в том числе и женщин, составить вам компанию. Копорский чай обладает выраженным противовоспалительным и обволакивающим действием, поэтому, без сомнения, полезен при желудочно-кишечных расстройствах (гастриты, колиты).

Хочу поделиться еще одним секретом. В Копорский чай я добавляю щепотку сушеных (именно сушеных) цветков **донника лекарственного** (того, который желтый, потому что есть еще и белый). Чай получается необыкновенно ароматным, но это еще не все. Ведь донник обладает кроворазжижающим действием и противосвертывающей способностью, а также препятствует образованию тромбов. Это то, что нужно при простатите и аденоме простаты, ведь все указанные факторы только способствуют улучшению циркуляции крови, чего мы и добиваемся.

Копорский чай надо пить долго, сколько, не скажу, долго и все. Да это же не полынь горькая, а вкуснотища, лепота. Он — не столько лечебное, сколько профилактическое средство. Будь моя воля, я бы всех мужчин обязал пить Копорский чай. А пока что призываю к этому.

При лечении простатитов и аденомы простаты знайте, что идентифицировать их очень сложно, и не будет большой ошибкой, если неинфекционный простатит вы будете «добивать» с элементами схемы лечения инфекционного. А это значит, что дополнительно используете противомикробные средства, например настойку зверобоя или вытяжку почек черного тополя.

УПРАЖНЕНИЯ

Кроме специфичного лечения его целесообразно использовать специальные физические упражнения.

1. Лечь на спину, поднять кверху ноги и двигать ими, имитируя **езду на велосипеде**. Выполнять упражнение 4-5 минут. Если необходимо, сделать небольшую передышку. Располагаться надо удобно, под голову можно подложить небольшую подушку.

2. **"Ходьба" на ягодицах.** Это упражнение можно выполнять на полу, а можно, сидя на жестком стуле, имитируя ходьбу. Время ходьбы на полу 3 минуты, а на стуле 5 минут.

3. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, положить ладони на низ живота. **Медленно приседая, выпячивайте живот.** При этом медленно вдыхайте, одновременно надавливая на низ живота. Через 3 секунды выдохните и расслабьте живот. Выполнять упражнение следует 30 раз.

Если после упражнения появится желание **помочиться** — это хорошо.

4. Особенно ценно выполнять следующее упражнение натощак с еще полным мочевым пузырем, а если днем — принять мочегонный чай:

лист черной смородины с цветками таволги или только с листом брусники или толокнянки. Для заварки брать 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 20 мин. и пить по стакану.

Хорошим мочегоном является смесь из листьев березы и листа мать-и-мачехи в соотношении 2:1 (1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, далее, как в предыдущем случае.)

Итак, как только появится первое желание помочиться, начинайте упражнение.

Лежа на диване, вытянитесь. Делайте **«бочку»**. Для этого возьмитесь руками за колени, подтяните их к подбородку, сделайте как бы "бочку". Выполняйте 30 раз.

Указанные упражнения надо делать в день по 3 раза.

В качестве дополнительных упражнений очень рекомендую езду на велосипеде по сельской дороге, а лучше по лесу.

Еще лучше езда в седле, или даже в "охлюпку", то есть без седла на лошади, хотя бы через день по 20-30 минут.

ЧТО ЕСТЬ ПРИ ПРОСТАТИТЕ

Во-первых, кушайте **больше зелени** — *петрушку* (лучше корни), *укроп*, *сельдерей*. Это хорошие мочегоны, кроме того, петрушка способствует восстановлению мужской силы. Да и вообще петрушка — мужская трава, не забывайте об этом. Как только созреет на вашем огороде тыква, кушайте кашу из ее мякоти и пейте сок по полстакана утром и вечером.

И уж конечно, не забывайте про Копорский чай, который заваривается из специальным образом приготовленного иван-чая (см. выше). 1-2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и выпить не подслащивая.

ЕСЛИ ИМЕЮТСЯ ГЕМОРРОЙ И ЗАПОРЫ

Заболеванию простаты, как правило, сопутствуют *геморрой* и *запоры*, это надо учитывать. Хороши рецепты от запоров с использованием **чернослива, кураги, инжира**. Их можно замачивать. Затем пить этот настой с медом и многое другое, кому что подойдет. Приведу 1 пример.

На ночь замочить 15 штук кураги. Утром, позавтракав, на десерт выпейте этот настой, добавив мед по вкусу, и съешьте плоды кураги. Хорошо работает слива — осенью свежая, а на зиму — замороженная в морозилке.

От геморроя хорошо помогают свечи из **свежесоленого свиного сала**. Для этого сало засолите и положите в морозилку. В таком виде хорошо изготовить из него ножом свечку. Вставляйте ее на ночь, при этом старайтесь продвинуть ее подальше в прямую кишку. Хорошо помогают свечи из сырого картофеля цветных сортов, например синеглазки. Выстругав из картошки свечу, смажьте ее медом и введите.

Из стандартных (аптечных) лучше других работают метилурациловые или свечи "релиф".

МУЖСКАЯ СИЛА

Говоря о простатите, нельзя не упомянуть о **половой потенции**. Специальных средств приводить не буду, это отдельный разговор, но приведу так называемый «Мужской травяной букварь», где укажу лекарственные растения и другие средства, обладающие тем или иным действием на половую потенцию

Аир болотный — тонизирует потенцию, применять в виде настоя:

1 ст. ложку измельченного аира залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 1 час. Остудить, процедить и пить по 100 мл 3 раза в день и на ночь.

Аралия маньчжурская — общеукрепляющее средство, повышает потенцию. В аптеке можно купить настойку и применять ее по 25 капель 3 раза в день до еды.

Безвременник — используют его клубни. Его отвар повышает потенцию и увеличивает выработку семени.

Замочить на ночь 1 ст. ложку в 1 стакане воды, утром довести до кипения и настоять 30 минут. Выпить в два приема.

Здесь уместно сказать, что смесь **маточного пчелиного молочка с женьшенем** может творить просто чудеса.

Семена крапивы укрепляют мужской половой член и увеличивают мужскую силу. Принимать в виде настоя:

5 г семян заварить в 1 стакане кипятка, настоять 20 минут и выпивать в 3 приема утром, в обед и вечером. Очень хорошее и надежное средство.

Копытень европейский — применять в виде настоя:

2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 г 3 раза в день до еды. Осторожно. Может вызывать рвоту при передозировке.

Любисток. Приготовить настойку:

100 г измельченного корня залить 300 мл водки, настоять 21 день, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Замечателен тот факт, что это средство предупреждает преждевременное семяизвержение. На Украине любисток

используют как приворотное средство, угощая своих "женихов".

Лук огородный. Применяют луковицы.

При одном способе измельчают на мясорубке, смешивают с медом поровну и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При другом способе применяют пареным на картофельном пару. Лук усиливает половую потенцию и увеличивает выработку семени.

Мумиё. 10 г мумиё растворить в пол-литра кипяченой воды комнатной температуры, хранить в холодильнике под крышкой. Принимать ежедневно 1 раз в день по 2 ч. ложки за 30 минут до еды, закусив ч. ложкой меда или 1/2 стакана морковного сока.

Определяющим является качество самого мумиё. Биохимического анализа делать не обязательно, но качественное мумиё должно быть:

темно-коричневого или черного цвета;

обязательно быть блестящим, как смола;

растворяться в воде без остатка.

Все указанные средства принимать месячным курсом, при недостаточном эффекте сделать перерыв 10 дней и повторить.

Не могу не сказать и о средствах, подавляющих мужскую силу. Привожу для того, чтобы мужчины не ошибались в выборе средства.

Например, **иссоп лекарственный**, растение, применяемое, и довольно успешно, при лечении бронхиальной астмы, снижает половую потенцию и высушивает семя.

В.М. КОСТЕРОВ,
апифитотерапевт, кандидат биологических наук.

ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР ПЕЧЕНЕВСКИЙ

СТАРЧЕСКИЙ «БУКЕТ» – ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

«На протяжении долгих лет пытаюсь найти лечение от моего недуга – энцефалопатии головного мозга. Предшествовали тому травмы головы и гипертония. Районные врачи выписывают таблетки, от которых проку мало. Что это за болезнь такая, когда постоянно болит голова, резь в глазах, мелкая дрожь по всему телу, бессонница, слезливость, потеря памяти...

Очень прошу вас рассказать поподробнее о моем недуге, как с ним бороться или хотя бы поддерживать на одном уровне, без ухудшения состояния».

(Адрес прошу не указывать).
Базлова Т., г. Орск.

* * *

«Мне 68 лет. Мучаюсь из-за непонятного состояния: хожу как пьяная, давление постоянно скачет. В больнице поставили диагноз: энцефалопатия головного мозга. Неужели это приговор?»

Адрес: Пащенко Зинаиде Николаевне, 352352 Краснодарский край, Тбилисский р-н, ст. Геймановская, ул. Красная, д. 49.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: В мой адрес поступает много писем с разноплановыми жалобами по поводу нарушений функций головного мозга. Это целая палитра страданий наших читателей. Анализируя и сопоставляя подобные нарушения, консультируя больных, я пришел к выводу, что

энцефалопатия маскируется под многие недуги, отнимает у больных годы жизни, вынуждает обращаться к врачам разных специальностей и принимать огромное количество лекарств.

Энцефалопатия – это органическое поражение вещества головного мозга. Она бывает врожденной и приобретенной. Существует и алкогольная энцефалопатия. Приобретенная энцефалопатия возникает в результате различных инфекционных заболеваний (особенно вирусных), отравлений или интоксикаций, травм головного мозга, сосудистых патологий. Энцефалопатия проявляется массой различных симптомов: слабостью, головокружением, снижением слуха, зрения, памяти, интеллекта. У больных меняется походка, характер поведения. Зачастую они становятся грубыми или излишне эмоциональными, плаксивыми, заторможенными, безучастными. У них пропадает интерес к жизни, подавляется воля, сужается круг общения, утрачивается старый опыт, а новый не приобретается.

Неврологические и сосудистые заболевания у людей преклонного возраста являются результатом биологического старения, приводят к психическим отклонениям и ряду заболеваний внутренних органов.

С возрастом у людей часто меняется настроение, они становятся брюзгливыми, у них снижаются интеллектуальные способности, нарушаются двигательные процессы.

Для поддержания *ровного и стабильного настроения* рекомендую заниматься посильной трудовой деятельностью: работа в саду, уборка помещения, различные виды рукоделия, забота о близких, покупка продуктов лежачим больным (соседям). Очень полезно осваивать новые виды деятельности, находить для себя творческие занятия – вышивание, рисование, вязание, плетение и др. Чтобы такое увлечение не было самоцелью, передавайте свои работы на выставки, участвуйте в конкурсах, ведите активную общественную работу, и никакая депрессия, тоска или плохое настроение не посетят вас.

Из средств народной медицины здесь применимы:

- вдыхание валерианы (капли или корень, хранящийся в герметичной упаковке),
- принимать сок травы дурнишника от 30 капель до 1 ч. ложки на 30 мл воды 3-5 раз в день. Курс – 2-3 недели.

Дурнишник обыкновенный – это ценное растение, оно известно тем, что способствует снижению *повышенной температуры* тела, останавливает *диарею*, *очищает кожу*, нормализует функцию *щитовидной железы* при ее повышенной или сниженной функции, предупреждает и лечит *крапивницу, экзему, псориаз*, улучшает самочувствие, настроение, прогоняет *страхи*. Дурнишник – это одно из важных растений, входящих во многие онкологические сборы.

Для *улучшения мозгового кровообращения* и *укрепления сосудов* хорошо зарекомендовал себя сбор трав:

мелисса, семена дикой моркови, якорцы стелющиеся, цветы боярышника, хвощ полевой, корень аира. Всех компонентов взять поровну по весу, перемешать, травы измельчить.

2 ч. ложки смеси поместить в 300 мл воды, нагреть до кипения, проварить под крышкой 5 минут. Оставить для настаивания на час-полтора, процедить, добавить 2-3 ч. ложки меда. Принимать по 50 мл 2-3 раза в день до еды. Курс лечения – 6-8 недель и дольше.

Многие мои пациенты жалуются на то, что с возрастом они стали менее устойчивы на ногах, чаще падают, страдают запорами, недержанием мочи. Этим симптомам есть масса объяснений. Все поправимо. Прежде всего не стоит опускать руки, запаситесь терпением и начните работать над собой.

Для *укрепления и восстановления координации движений* показана лечебная физкультура и выполнение элементарной гимнастики по типу утренней. Только проводить ее лучше 2-3 раза в день и не утром, а с 10-12 часов дня. Продолжительность занятий – от 10 до 20 минут. Нагрузка должна быть оптимальная. Ориентируйтесь по пульсу: частота его в момент нагрузки не должна увеличиваться более чем на 10%.

Время возврата к исходной частоте не более 3-5 минут. Занятия лучше проводить не в домашней, а в спортивной одежде на улице или дома при открытой форточке. Не стесняйтесь, не комплексуйте. Многие зожевцы круглогодично обливаются холодной водой на открытом воздухе. И это нормально. Я не призываю всех поступать так же, но зарядка и упражнения нужны каждому. Тогда руки и ноги не станут холодеть, укрепятся кости, замедлятся развитие остеопороза и потеря кальция организмом, уйдут лишние килограммы.

При *склонности к запорам* помимо изменения характера питания (больше грубой клетчатки, овощей, фруктов, пшеничные или ржаные отруби, сухофрукты, мед) рекомендую пользоваться простым сбором трав:

сенна, ягоды бузины черной и жостера, семя льна, ромашка, водяной перец (в равных весовых пропорциях).

1-1,5 ст. ложки этого состава проварить 7-10 минут в 1 стакане воды, настоять 1 час. Процедить и выпить на ночь 100-150 мл, добавив 1 ст. ложку меда. Эффект наступит через 8-10 часов.

Для *снижения веса* советую принимать пищу чаще, но уменьшенными порциями, сократить употребление сахара, белого хлеба, мучных блюд. Устраивайте себе дни сокращенного питания, употребляя пищи на 1/3 или 30-50% меньше. Если сможете, попробуйте есть через день. Как только втянетесь в такой режим, вес постепенно станет уменьшаться. А для наглядности заведите учет веса, окружности шеи, груди, талии, ягодиц, производя замеры 1 раз в неделю и занося данные в блокнот или тетрадь, отслеживая положительную динамику.

Помимо этого бороться с избыточным весом можно при помощи трав:

исландский мох, лист березы, хвощ полевой, тысячелистник, цветы бузины, кукурузные рыльца, грыжник, александрийский лист, цветы липы и терна, соки этих растений и настойки. Принимать их можно по отдельности или (лучше) в виде сбора. Суточная доза травы: 1-2 ст. ложки на 300 мл воды. Сырье залить

водой, прокипятить 10 минут, охладить, процедить.

Энцефалопатия иногда протекает с появлением *хронических болей в спине и шее*. Проведите обследование для выяснения причин болей. Если же причины не ясны, следует ориентироваться на растения, которые уменьшают боли во внутренних органах.

Лист эвкалипта, корень аира, ромашка, календула, зверобой. При схваткообразных болях (они вызываются спазмами половых органов) хорошо зарекомендовали себя мята перечная, донник, чистотел, семена дикой моркови, мелисса, шалфей. Для заваривания берут от 1 ч. ложки до 1,5 ст. ложек на стакан. После 30 минут настаивания добавляют мед и пьют до еды от 50-100 мл до 2 стаканов в день.

Часто мои пациенты жалуются на то, что любое изменение положения тела – вставание с постели или со стула сопровождается снижением давления крови, что потом приводит к нарушениям равновесия, падениям, травмам, неуверенности при ходьбе.

Эти явления свидетельствуют о склерозировании сосудов мозга, плохой адаптации к изменению положения тела. Причин много. Лечебных средств тоже. Но лучшим было и остается движение. Для *очищения сосудов* и поддержания их в хорошем состоянии можно с пользой применять комплексные сборы трав с включением в них в равной весовой пропорции:

аира болотного, девясила, корней цикория и шиповника, ягод и цветов боярышника, хвоща полевого, цветов и плодов софоры, крапивы, обязательно донника, листьев гинкго-билоба, цветов гречихи, каштана, якорцев стелющихся, плодов можжевельника, мяты, мелиссы, спорыша, семян льна, корней подсолнуха.

8-10 трав из списка измельчить (подчеркнутые – обязательно). Заварить 1 ч. ложку на стакан воды, настоять 1 час. Процедить. Принимать с медом по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Длительность лечения не ограничена.

Не забывайте про чеснок, лук и отруби, которые всегда должны присутствовать в рационе питания.

Рекомендации по *сохранению и улучшению памяти* у больных энцефалопатией я уже давал в предыдущих выпусках журнала. Поэтому повторю тезисно: полезны тренинги на сосредоточение, заучивание стихов, песен, молитв или произведений прозы. Не отчаивайтесь, уверенно идите к восстановлению памяти и своих интеллектуальных способностей. Совершенствованию памяти помогает ручной труд с тонкими движениями, умеренное употребление пряностей (если они не противопоказаны), имбиря, чеснока, базилика, мяты, розмарина.

Из трав будут полезны:

бессмертник, хвоя сосны и ее почки. Цветочная пчелиная пыльца (1 ч. ложка 1-2 раза в день, рассосать во рту), икра морского ежа (энерголам, бывает в аптеках) по 1 капсуле 1-2 раза в день. Питание без животных жиров и с ограничением углеводов. Отвары ягод шиповника и его корня из расчета 2 ст. ложки на 700 мл воды (дневная доза).

Известно, что от 10 до 20% пожилых людей страдают алкоголизмом, что приводит к отягощению течения многих психических, нервных и телесных болезней. У таких людей гораздо чаще возникают падения, расстройства памяти, появление тревожности, психозов, депрессий.

К эффективным мерам ликвидации *алкогольной зависимости* у пожилых отношу рецептуру под названием «Тормал» (торможение алкоголизма), автором которой является П.Т. Борбат. В ее состав входят:

зверобой, можжевельник, левзея, дягиль, чабрец, мята, полынь горькая, лист черной смородины, трава тысячелистника. Компоненты, взятые по 20 г, настаиваются в 2700 мл водки 4 недели, отцеживаются, остаток заливают 900 мл кипятка на 2 дня. Растворы смешиваются. Больному назначают по 1 ч. ложке в чай или воду 2-3 раза в день. Лечение продолжается до использования всего бальзама «Тормал» (см. «ЗОЖ» № 5 за 2004 год).

После курса «Тормала» целесообразно провести *укрепление печени и иммунитета*.

Сбор № 1.

Взять цветы бессмертника, одуванчика, мяты, корень цикория, лист березы, тысячелистник – в равных весовых пропорциях. Травы просеять через дуршлаг; оставшиеся крупные части измельчить в мясорубке, ступке или кофемолке и смешать с просеянным сбором. 1 ст. ложку сбора поместить в 0,5 л холодной воды, нагреть до кипения в закрытом сосуде из стекла, стали или керамики и кипятить 5-7 минут. Дать настояться до 1 часа и процедить.

В полученный настой добавить 1 ч. ложку настойки донника — 1:5 (или репешка, тысячелистника и др.), по 1 ст. ложке сока подорожника (или чистотела, брусники и др.) и меда.

Принимать по 100 мл (полстакана) 4 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца. Сделать перерыв 1 месяц и лечение возобновить. Таких курсов провести 2-3 раза в году.

Помимо этого принимать пчелиную цветочную пыльцу по 1 ч. ложке утром и днем; разжевать (рассосать) и запить настоем трав за 20-30 минут до еды.

Готовые формы: спирулина с девясилом – по 2 таблетки 3 раза в день за 20-30 минут до еды: разжевать, запить настоем трав.

В тех случаях, когда заболевание сопровождается массовой гибелью печеночных клеток (высокий уровень печеночных показателей в крови), целесообразно, чтобы в составе сбора был донник лекарственный (до 20% от общего веса сбора). Эта трава улучшает *микроциркуляцию крови*, рассасывает *воспалительные очаги*, ускоряет *регенерацию печеночной клетки*, снижает *артериальное давление* у гипертоников, *свертываемость крови*, усиливает *сократительную функцию сердечной мышцы.*

Сбор № 2.

Лист березы, зверобой, тысячелистник, золототысячник, корень барбариса – по 1 весовой части, плоды шиповника – 3 части, по 1 весовой части цветов бузины черной, ромашки, липы, листа эвкалипта — если болезнь протекает с повышенной температурой и другими симптомами воспаления.

При сопутствующем *колите* больше подходит другой сбор.

Сбор № 3.

Ромашка, солодка, репешок – по 1 части, зверобой, чистотел, мята – по 2 части, тысячелистник, подорожник – по 3 части, корень лопуха и семя льна – по 0,5 части. После приготовления настоя добавляют 1 ст. ложку сока подорожника (или зверобоя, череды, репешка), 1 ч. ложку настойки прополиса (или калгана, пижмы, одуванчика, девясила), 1 ст. ложку меда и принимают по 100 мл 4-5 раз в день до еды 1-1,5 месяца.

Сбор № 4.

Корни барбариса, валерианы, девясила, лопуха, солодки; трава мяты, расторопши, тысячелистника, льнянки; соцветия пижмы; краевые лепестки подсолнуха; цветы ромашки; плоды кориандра, укропа – всех по 0,5 весовой части;

соцветий бессмертника, кукурузных рыльцев, корня одуванчика, травы пастушьей сумки, подорожника, спорыша, донника, сушеницы, хвоща, чернобыльника, чистотела – всех по 1 весовой части;

травы зверобоя, крапивы, репешка, измельченных ягод шиповника – всех по 2 части.

Смешать все компоненты, просеять через дуршлаг, оставшиеся крупные части измельчить и смешать с просеянным сбором. На 0,5 л воды берут 1 ст. ложку сбора, нагревают до кипения и варят 5-7 минут, настаивают 1 час. Процеживают. Добавляют 1 ст. ложку меда, 1 десертную ложку сока череды (или чистотела, репешка, тысячелистника), 1 ч. ложку настойки мяты (или ромашки, календулы). Принимают по 100 мл 3-4 раза в день до еды, а остаток – на ночь.

Эта рецептура проверена годами, ею уже пролечились несколько тысяч пациентов. Она годится и для профилактики заболеваний печени, но в меньших дозах: 1 ч. ложка на 400 мл воды.

Хорошо показал себя при *циррозе*, жировом *перерождении печени*, сопутствующих *панкреатитах*, *гепатитах* любого происхождения, *холециститах* сложный сбор.

Нарушения зрения (*сужение зрачков*, плохая переноси-

мость смены свет–темнота, *ограничение вращения глазных яблок*) часто сочетаются со *снижением обоняния*. Прогрессируют глазные болезни: *катаракта, глаукома, дегенерация глазного нерва*.

Для *улучшения зрения* предлагаю принимать:

пчелиную цветочную пыльцу с добавлением к ней пыльцы сосны в пропорции 10:1. Достаточно рассасывать по 1/2 ч. ложки этой смеси 2 раза в день. Курс приема длительный – 6-8 месяцев и больше.

При *катаракте* помогает:

сок лука на меду (1:1) по 2 капли 2-3 раза в день в больной глаз, а внутрь по 30 капель 3 раза в день с водой (30 мл). Курс – 4-6 месяцев. Лечение сопровождается употреблением сока черники по 1 ст. ложке 2 раза в день.

С возрастом происходит *снижение мышечной массы тела* на 20-30%, человек слабеет, а наличие солидной подкожно-жировой клетчатки может скрывать процесс *мышечной деградации*. При врачебном обследовании отмечается скованность движений и мышц, больной не может расслабиться, с трудом объясняет свое состояние, путается, излагая жалобы.

Со временем у этой категории людей может появляться *тремор* – это непроизвольные дрожания головы, конечностей. Вместе с этими симптомами еще замедляется скорость выполнения тонких быстрых движений пальцами рук. Все это ухудшает настроение и общее самочувствие больных. Следует принимать меры.

В такой ситуации поможет сбор трав:

одуванчик, пустырник, мелисса, хмель, подорожник, цветы софоры. Всех растений взять поровну, измельчить, предварительно просушив. 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Добавить по 30 капель аптечных настоек мяты, пиона, боярышника и 2 ч. ложки меда. Все количество разделить на 3 приема и пить за 30 минут до еды. Курс 2-6 месяцев.

Еще сложнее для пожилых лечиться. Наличие нескольких заболеваний одновременно приводит к необходимости

хронического лечения. В лучшем случае лечащим врачом назначается лечение курсами, что предусматривает перерывы. Это помогает организму освободиться от остатков медикаментозных средств, т.к. у пожилых при замедленном обмене веществ способность к выведению вредных продуктов снижена.

Пейте во время лечения лекарствами чаи из цветов липы, черной бузины, листа березы и брусники, спорыша, малины, хвоща, душицы и чабреца.

Организм будет легко освобождаться от остатков медикаментов, их побочные действия уменьшатся.

Энцефалопатия, о которой сегодня идет речь, не является приговором, ее можно и нужно лечить. Рекомендую не отказываться при этом от сосудистых препаратов, которые при всем своем разнообразии являются достижением фармакологической науки и медицины в целом.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«Предупреждение Плюс»: Связаться с доктором Печеневским можно по телефону (495) 151-04-17.

ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР ВОРОНЦОВ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

«Журнал «Предупреждение Плюс» и вестник «ЗОЖ» читаю давно и с большим интересом, каждый раз нахожу много нового и полезного для себя. Но в последнее время часто стали попадаться письма читателей, которые рассказывают о чудодейственном избавлении от камней, в частности в желчном пузыре, без хирургического вмешательства. Мне это кажется странным, надо же сначала точно знать свой диагноз, размер камней, ведь не все же поддаются выведению за счет приема трав...

Совершенно неожиданно для себя полгода назад узнала, что мой желчный пузырь забит мелкими камушками. Я очень благодарна врачу в диагностическом центре, который вовремя отправил меня на операцию и избавил от страданий.

А теперь все по порядку. На протяжении трех лет меня беспокоили блуждающие боли: то вдруг сердце прихватит, то в подреберье защемит, то еще где-то заколет. Усугублялось состояние чаще всего после приема пищи. Боли были достаточно сильные, приходилось принимать большое количество таблеток, а улучшения никакого не наступало. Пошла в диагностический центр (они есть при каждой районной поликлинике). В результате обследования были обнаружены камни. Я легла в больницу на операцию по удалению желчного пузыря. В стационаре хирург мне сказал, что все мои трехлетние боли были признаком забитого камнями желчного пузыря. Я уди-

вилась: ведь практически всю жизнь соблюдала диету, вела здоровый образ жизни. Видимо, есть и еще какие-то другие, не зависящие от нас причины для формирования болезней. Что и говорить, мне ведь уже 77 лет, за такой срок организм волей-неволей должен износиться. После операции мне высыпали на ладонь полную горсть мелких и острых, похожих на гречку камней. Сейчас я чувствую себя лучше, чем до операции.

В больнице мне назначили диету, которой я теперь строго придерживаюсь.

Исключить ржаной, свежий и сдобный хлеб. Употреблять в пищу лучше черствый пшеничный или несдобное печенье. Из мясного можно: нежирную говядину, индейку, кролика, курицу без кожи в отварном виде. Исключить все жирные сорта мяса. Рыбу можно нежирную отварную или паровую. Овощи можно отварные, паровые, сырые протертые (тыква, кабачки). Исключить редис, репу, редьку, капусту, шпинат, щавель, чеснок, лук, квашеные, соленые, маринованные овощи и грибы. Алкоголь исключить полностью. Каши варить на молоке пополам с водой. Яйца разрешено не более 1 шт. в неделю. Из молочных можно кефир, нежирную сметану, йогурты, творог обезжиренный, сыр неострый.

Пишу для того, чтобы помочь многим читателям избежать моих ошибок и справиться с болезнью своевременно. Если это возможно, то хотелось бы услышать мнение ваших врачей-консультантов о том, откуда берутся в нашем организме камни и как вести себя после операции по удалению желчного пузыря».

Адрес: Гавриловой Ирине Михайловне, 107150 г. Москва, ул. Бойцовая, д. 13, кор. 2, кв. 51.

Ильяс ВОРОНЦОВ: Начали оперировать на желчных путях в конце XIX века немецкие и российские хирурги. Показаниями к операции были повторяющиеся боли, вызываемые камнями в пузыре, и желтуха, обусловленная камнем протока или опухолью поджелудочной железы. Каждая операция была событием. Число больных, у которых выявляли камни, увеличилось с совершенствованием диагностики. В

20-е годы прошлого века это были рентгенконтрастные исследования, а в 80-е годы в повседневную практику вошла ультразвуковая диагностика. Трудно сейчас наверняка утверждать, почему происходит такой массовый рост числа больных калькулезным холециститом. Но лавинообразное увеличение оперативных вмешательств по поводу этого заболевания не может не беспокоить. Желчный пузырь, как и любой другой орган, создан природой не для того, чтобы его удаляли. Кстати, а для чего он? Пузырь является органом, в котором накапливается желчь в межпищеварительном периоде. Как только порция пищи поступила из желудка в 12-перстную кишку, начинает вырабатываться гормон холецистокинин. Под действием этого гормона пузырь сокращается и начинает выделять желчь, предназначенную для эмульгирования жиров. Это первая стадия распада жира. Далее вступает «в игру» поджелудочная железа, выделяющая липазу, которая осуществляет главную роль в расщеплении жира. Только на жир в эмульгированном состоянии, то есть превратившийся в мельчайшие частицы, например, как в молоке, может действовать фермент липаза. Этот фермент расщепляет жир на жирные кислоты и глицерин – основные энергетические материалы «длительного пользования». Вот так, схематично, «работают» желчный пузырь и желчь, а также поджелудочная железа у здоровых лиц.

Теперь давайте разберемся с ситуацией, когда происходят поломки. Это в первую очередь моторные нарушения, так называемые дискинезии желчевыводящих путей, затем воспаления стенки пузыря, имеющие общее название «холециститы», при которых происходит еще и сгущение желчи и, наконец, камнеобразование. Именно в такой последовательности, скорее всего, идут процессы, приводящие к операции удаления пузыря с камнями. А если это так, то имеется ли возможность предупреждения камнеобразования?!

Чтобы не быть голословным, проследим этапы, как правило, занимающие многие годы, проявления заболевания и тактику лечения.

Дискинезии желчевыводящих путей начинаются в детском или юношеском возрасте. Дети жалуются на боли или чувство тяжести в правом подреберье. Провоцирующим фактором являются нарушения режима и ритма питания, еда всухомятку, непривычные продукты, злоупотребление жареной пищей, чрезмерные нервные нагрузки и ... дефицит воды. Это провоцирующие факторы. А что в основе нарушений? Обратите внимание, что у всех этих детей множество больных и нелеченых зубов. Это раз. Эти дети часто болеют ангинами. Это два. Практически у каждого такого ребенка выявляются паразитарные (глистные) болезни. Это три. Немало, по-моему. «Ну и что делать?» – спросит читатель. Если ответ не очевиден, попробую «объяснить на пальцах».

Общий желчный проток впадает в 12-перстную кишку, где давление ниже, чем в протоке. Очень важное обстоятельство, так как желчь в этом случае течет только в одну сторону – в кишку. А если давление в кишке повышается, то можно смело предполагать, что возможен и обратный ток – из кишки в проток. Как известно, мы едим далеко не стерильную пищу, да если еще ребенок примешивает к ней крайне агрессивную инфекцию из каналов кариесных зубов, инфекцию из глотки, то рано или поздно происходит инфицирование 12-перстной кишки и заражение желчных путей, в том числе и желчного пузыря. Естественно, что вероятность накопления инфекции до «критической массы» в полости пузыря больше, чем в желчных протоках, где возможность застоя и накопления инфицированной желчи, конечно, меньше. Что происходит дальше... Здесь, надо думать, играют свою непростую роль умозаключения родителей. А именно: если у ребенка появляются или усиливаются боли после еды, его начинают кормить протертыми супами, жиденькими кашами, ограничивают или вовсе не дают овощи и фрукты и ... вообще «сажают на диету». При отсутствии растительной клетчатки усугубляются моторные нарушения в кишечнике, что, как теперь нам известно, приводит к повышению

давления в просвете 12-перстной кишки, затруднению оттока желчи, ее застою и «процветанию» инфекции. Этому способствует также дефицит воды. «Вот еще что придумал», - скажет недоверчивый читатель. При чем здесь вода? А при том, что в желчи, как коллоидном растворе, дисперсионной средой является вода. При ее недостатке нарушается, как минимум, текучесть желчи, а по большому счету – качество, обеспечивающее и своевременное опорожнение пузыря, и стабильность коллоидного раствора, то бишь желчи. Здесь «как нельзя кстати» играют свою роль микроорганизмы – они становятся центрами кристаллизации. А теперь я спрошу у читателя: вы видели родителей, которые, зная о том, что ребенок «животом мается», давали бы ребенку воду, простую некипяченую воду? И я не видел. Они его поят или кипяченой водой, или чаем, заваренным водой после многократных кипячений (!), то есть жидкостями, которые не могут участвовать в поддержании нужных свойств желчи. В результате к 20-25 годам, иногда на несколько лет позже, боли в правом подреберье становятся почти постоянными, возникают при малейших нарушениях характера, качества, ритма питания. Начинаются многократные, часто дублирующиеся исследования: УЗИ, ЭГДС, томографии и т.д. Устанавливается диагноз «бескамерный холецистит». Врач, для того чтобы уменьшить болевые ощущения, запрещает жареные, жирные и острые продукты, назначает спазмолитики и... желчегонные. Вот здесь может быть еще одна «собака зарыта». Больная, а именно у женщин чаще бывает холецистит, «ничтоже сумняшеся» начинает принимать желчегонные. Как следствие этого, присоединяются неприятные ощущения в подложечной области из-за того, что желчь начинает совершенно противоестественное движение – в желудок, в пищевод и даже в рот (больные ощущают горечь во рту). А почему она не течет, как положено, в кишечник? Да потому, что никто не сделал попытку восстановить моторную функцию 12-перстной кишки! И еще потому, что никто не позаботился об улучшении качества желчи, назначив обязатель-

ный ежедневный прием 1 – 2 – 3 стаканов (в зависимости от веса тела больной) простой некипяченой вкусной воды!

Теперь мы с вами, уважаемые читатели, давайте посмотрим, что известно о предвестниках камнеобразования.

Итак, из многочисленных теорий камнеобразования наиболее понятной и легко реализуемой задачей предупреждения заболевания является та, которая объясняет это явление микробным заражением желчного пузыря. Риск инфицирования увеличивается у лиц с нарушенной моторикой 12-перстной кишки (дискинезией или, другими словами, «дуоденальной гипертензией»), а также у тех, кто является носителем крайне агрессивной инфекции, локализующейся в полости рта, и, наконец, у тех, у кого нарушено качество желчи из-за дефицита воды.

Остается поговорить с теми, кто не чувствует себя здоровым после холецистэктомии. Всем этим больным, как правило, ставят такой мудреный «постхолецистэктомический синдром». Не вдаваясь в подробности о причинах этого синдрома, скажем следующее. Удалив желчный пузырь, ни хирург, ни терапевт, который в дальнейшем наблюдает больного после операции, как правило, не устраняют те факторы, которые привели к камнеобразованию. А именно: не предложили больному меры, которые бы восстановили моторную функцию 12-перстной кишки, не рекомендовали принимать необходимый для каждого пациента (в зависимости от массы тела, характера работы, особенностей образа жизни) объем воды, не предприняли способы воздействия на микрофлору, которая остается в желчных протоках. В связи с перечисленными факторами предлагаю «взять себе в голову»:

- каждые полгода посещать стоматолога и устранять болезни органов полости рта;
- ни в коем случае не ограничивать употребление растительных продуктов, содержащих мелкую клетчатку, а если ее в рационе питания недостает или человек не может «перемалывать» овощи и фрукты, например, из-за нехватки зубов, пользоваться БАДами (Долголет, пектины, Чистовит, Спасин);

- не допускать дефицита воды: на каждый килограмм веса тела должно быть не менее 30-40 мл жидких продуктов, в том числе обязателен прием натуральной некипяченой воды, особенно полезна вода, выпиваемая натощак;
- крайне важно поддерживать барьерную (от попадания инфекции) функцию желудка.

Как правило, у людей с желчнокаменной болезнью снижена кислотообразующая функция желудка, что и приводит к снижению способности желудка уничтожать инфекцию.

Для поддержания стерилизующей способности желудка очень полезна серебряная вода.

Вполне оправданно с этой целью использование специальных приборов, которые позволяют готовить серебряную воду в домашних условиях и в неограниченном количестве. Места они занимают немного, да и цена вполне доступная. И еще один фактор: серебро имеет замечательное качество – не накапливается в организме. А как же выводится? Именно желчью и мочой. При этом оздоравливаются и желчные, и мочевые пути.

И последнее. Печень является «фабрикой по обезвреживанию» ядовитых продуктов, образующихся в процессе разложения, гниения и брожения белковых продуктов в толстой кишке. Это остатки тех белков, которые не успели переработаться на протяжении тонкой кишки.

Поэтому очень полезна мелкодисперсная растительная клетчатка (опять мы к ней возвратились), которая имеет способность сорбировать (накапливать) ядовитые продукты и выводить их вместе с калом.

Не могу удержаться, чтобы не дать некоторые рекомендации по питанию для людей, у которых вырезали желчный пузырь.

Завтрак

Стакан воды натощак, овсянка с 2 ч. ложками пектина (продается в аптеке), чай, кофе...

В течение дня сырые овощи и фрукты употреблять в промежутках между едой или до еды не менее чем за час.

Обед

Салат съесть за час до обеда, затем суп и второе блюдо.

Ужин

Обязательно каша (любая) с добавлением пектинов или другой клетчатки. Сейчас в магазинах и аптеках можно купить любые виды клетчатки: брусничную, из черноплодной рябины, смородиновую и пр.

Не забывайте включать в рацион кисломолочные продукты. Особенно полезно пить эвиталию, мацони, катык и пр. Лучше их принимать за 2 часа до сна.

Также хочу предупредить, что если вам удалили желчный пузырь, вам следует отказаться от употребления водки и крепких спиртных напитков. Изредка можно выпить небольшой бокал белого сухого вина. Больные сами на своем опыте уже понимают, как меняется их самочувствие после приема алкоголя.

Помимо прочего, стоит ограничить прием животных тугоплавких жиров (бараний, свиной, говяжий жир). Предпочтительно готовить пищу на нерафинированных растительных маслах.

Хлеб лучше употреблять грубого помола и содержащий отруби.

Соблюдая все эти нехитрые правила, вы даже не почувствуете, что качество жизни сильно изменилось после удаления желчного пузыря.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук, доцент.

ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР ОВЧАРОВ

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА: НЕ СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ

После публикации в журнале «Предупреждение Плюс» (№1 за 2007 год) методик доктора Бубновского мы получили колоссальное количество писем, авторы которых мучаются проблемами опорно-двигательного аппарата, в частности межпозвонковых грыж, и настоятельно просят продолжить эту тему. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию материал Владимира Овчарова, врача-невропатолога и апифитотерапевта, в которой он делится с читателями своим опытом лечения межпозвонковых грыж без хирургического вмешательства.

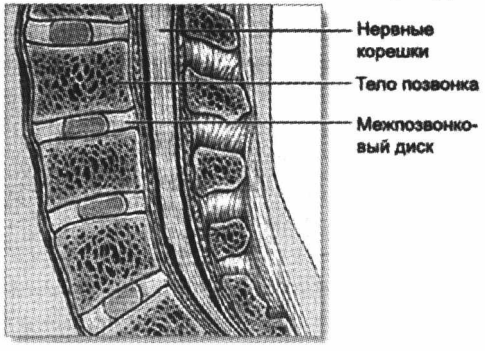
ЧТО ТАКОЕ ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА?

Позвоночник человека – это уникальный подвижный орган, состоящий из множества костей, связок, суставов, которые способны выдерживать огромную нагрузку тяжелоатлета и в то же время передать всю грацию танца балерины. 32-33 позвонка соединяются межпозвонковыми дисками, которые выполняют основную амортизирующую функцию. Именно межпозвонковые диски являются самым слабым звеном позвоночника. Старение хряща диска начинается уже в подростковом возрасте. Экология, питание, наследственная предрасположенность играют определенную роль в

этом процессе. Но главным фактором разрушения хряща является острая или хроническая физическая перегрузка позвоночника в результате поднятия тяжести в наклоне, длительной сидячей работы и в целом неправильной осанки, в том числе за рулем автомобиля.

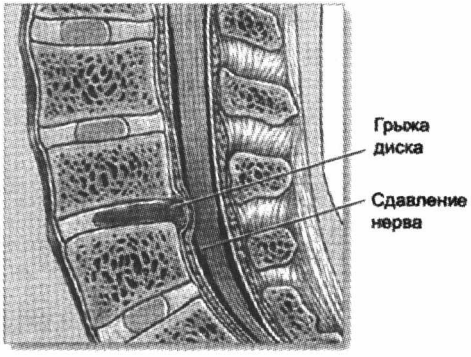
Для начала попробую рассказать читателям, как устроен наш позвоночник и какие функции он выполняет.

В центре диска располагается пульпозное ядро, которое состоит из особой хрящевой ткани. С возрастом (в 15-30 лет) теряются упругие свойства этого хряща, поэтому основная нагрузка передается на волокна фиброзного кольца диска. В момент наклона, поднятия тяжести или хронической вибрации в неправильной позе в автомобиле появляются сначала микроскопические трещины в фиброзном кольце, в которых застревают фрагменты ядра. Это проявляется острейшей болью в спине или шее. Многим приходилось сталкиваться с неприятным ощущением, которое в быту мы называем «прострелом». Иногда острая боль может перейти в хроническую ноющую, периодически обостряющуюся. Как правило, процесс на этом не останавливается. Трещины в диске увеличиваются, и хрящ ядра диска начинает выходить за его пределы. Сначала появляется выпячивание диска – протрузия, а через несколько недель или месяцев выходит и свободный фрагмент хряща – грыжа диска. К счастью, грыжи дисков формируются не в каждом разрушенном



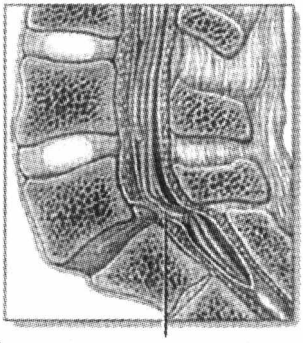
Так выглядит здоровый позвоночник человека

Так – при выпячивании диска в просвет позвоночного канала – грыжа диска



При этом сдавливается один или сразу (редко) два нерва

Помимо сдавления нерва может нарушиться и стабильность позвоночного сегмента. При этом происходит смещение позвонка вперед (антеролистез) либо назад (ретролистез)



Антеролистез позвонка L5 со сдавлением нерва грыжей диска

диске. Однако появившаяся грыжа может привести к значительному снижению качества жизни и серьезным неврологическим нарушениям.

Очаг хронического воспаления в просвете позвоночного канала может приводить к его сужению и сдавливанию проходящих в нем нервов и спинного мозга. Вот почему всегда необходимо провести полный курс лечения с применением целого арсенала разных лечебных методик.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГРЫЖА ДИСКА?

Трещины в межпозвонковом диске, выпячивание (протрузия) и грыжа диска проявляются различными симптомами. Прежде всего это острые или хронические боли в спине или шее. Трещины диска и ущемленные в них фрагменты хряща вызывают очень сильное болевое раздражение, рефлекторный спазм мышц и болевые контрактуры – больного «перекосило». Заднюю часть диска, в которой больше всего трещин и в которой ущемляются фрагменты разрушенного ядра, называют генератором боли. Болевой синдром значительно снижает качество жизни: проблемы с позвоночником являются самой частой причиной снижения трудоспособности.

Выпячивания (протрузии) или грыжи диска кроме боли в позвоночнике могут вызывать и неврологические нарушения. Даже небольшая по размеру грыжа или протрузия (4-5 мм) при узком позвоночном канале могут сдавливать нервные структуры – нервные корешки, спинной мозг. Чаще всего грыжа диска проявляется в этом случае болью в спине или шее и, как правило, сильной болью в ноге или руке. Это означает, что сдавливается нервный корешок, управляющий этим отделом конечности. Часто подобные симптомы сопровождаются нарушением чувствительности: онемением, покалыванием в этой зоне, что является более серьезным признаком страдания нервной системы. Также могут нарушаться или блокироваться двигательные функции, т.е. мышцы, которые связаны с пораженным корешком, становятся сла-

быми – развивается парез, или полностью не работают, что приводит к параличу. За несколько недель нефункционирующие мышцы атрофируются – нога или рука «сохнет». Такие проблемы не просто меняют качество жизни, но при стойких нарушениях приводят к инвалидности. Например, при поражении первого крестцового корешка человек не может встать «на носочки». Это препятствует нормальной ходьбе, управлению автомобилем. Сдавление четвертого и пятого поясничных корешков проявляется невозможностью движения стопы и пальцев вверх – стопа «шлепает».

Сдавление седалищного нерва отдаётся болью по его ходу, что может доходить до пальцев стопы

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ В ЛЕЧЕНИИ ГРЫЖ

Уже несколько десятилетий многие ведущие специалисты разделяются во взглядах. Одни говорят, что только оперативным путем можно избавиться от грыж. Другие используют все существующие методы: иглорефлексотерапию, апитерапию, Су-Джок, мануальную терапию, фитотерапию, массаж и т.п.

Попробую изложить свои практические наработки для читателей.

Для снятия боли в позвоночнике (поясничный отдел как самый уязвимый):

приготовить компресс: 200 г кислого теплого творога, разогретого на водяной бане, марля, сложенная вчетверо. Область поясницы вымыть с хозяйст-

венным мылом теплой водой. Приложить компресс на больное место. Сверху марлю накрыть листом чистой бумаги и обвязать шерстяным шарфом. Данную процедуру проводить ежедневно по 6-8 часов, лучше на ночь, в течение 10 дней.

Утром после снятия компресса ополоснуться теплой водой, обвязаться шерстяным шарфом.

Людям с заболеваниями позвоночника необходимо спать на ортопедическом матрасе или полумягкой постели. Нужно найти такую позу, чтобы для вас она была комфортная.

В период обострения первые двое суток принимать сидячие холодные ванны (3-4 процедуры по 10-15 секунд с перерывом 30 минут) в первой половине дня.

Мази и растирки можно применять после острого периода.

В своей практике мне неоднократно приходилось сталкиваться с людьми, которые не верили в эффективность лечения грыжи межпозвонковых дисков и отдавали себя в руки хирургов. Я никоим образом не хочу обидеть коллег, но, на мой взгляд, если есть возможность обойтись без хирургического вмешательства, ее стоит использовать. Для убедительности приведу пример из моей практики.

Ко мне обратилась женщина 53 лет с жалобой на постоянные боли в пояснице, не прекращающиеся в течение восьми лет. Ее лечащий врач прописал болеутоляющие средства и физиотерапию. В связи с отсутствием эффекта пациентка стала искать другие методы.

Снимки МРТ показали, что у нее в поясничном отделе между 4-м и 5-м позвонками протрузия (грыжа) 18,5 мм.

В течение 1,5 лет мы провели с ней 6 курсов лечения, которые включали следующее:

– компрессы на область позвоночника (поясничный отдел) из отвара полевого хвоща и молочной сыворотки на протяжении двух недель.

1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить и смешать с 200 мл (кислой) молочной сыворотки. Компресс держать по 6-8 часов (на ночь).

Подобная процедура улучшает микроциркуляцию в области позвоночника, улучшает лимфадренаж, снимает боль и отек.

– Проводились инъекции гомеопатическими препаратами 3 раза в неделю.

– После двух недель в лечение включили массаж и щадящую мануальную терапию.

– Еще через неделю провели биопробу на пчелиный яд и добавили в курс лечения пчелоужаление 2 раза в неделю. Ставили по 2 пчелы на область поясничного отдела выше болезненного участка.

– Во время лечения пациентка принимала внутрь настой из трав:

валериана – 1 ч. ложка, мята – 1 ч. ложка, окопник – 2 ч. ложки, семена фенхеля – 0,5 ч. ложки, сабельник – 0,5 ч. ложки, шишки хмеля – 2 ч. ложки, кора крушины – 1 ч. ложка. Все компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа, пить по 100 мл на ночь. Длительность приема 1,5 месяца.

Особо хочу отметить важность подбора правильного питания во время лечения. Я всегда рекомендую своим пациентам придерживаться фруктово-овощной диеты.

После проведения первого курса лечения пациентке назначена мазь «для полного восстановления ткани». Она проникает в глубь не только кожных и мышечных, но и костно-соединительных тканей.

Состав и способ приготовления мази:

корень окопника – 6 частей, зверобой – 1 часть, кора белого дуба – 6 частей, корень алтея – 3 части, коровяк – 3 части, кора черного ореха – 3 части, посконник – 3 части, полынь горькая – 2 части, шлемник– 1 часть, кора белой ивы – 2 части, хвощ полевой – 1 часть, имбирный корень – 1 часть, кайенский перец – 3 части, кристаллический ментол – 6 частей (можно заменить медицинским скипидаром), пчелиный воск из расчета 1-3 ч. ложки воска на 30 мл оливкового масла. Все травы измельчить, поместить в банку (объем от 0,5 до 3 л), залить оливковым маслом холодного отжима, уровень масла должен быть выше на 2-5

см смеси трав. Хранить в теплом, защищенном от света месте. 1-2 раза в день встряхивать и подогревать до 60-70 градусов. Настаивать 14 дней. Далее процедить. После этого взять пчелиный воск, растопить его на водяной бане и влить в процеженное масло, тщательно размешать. Мазь должна получиться не слишком жидкой и не слишком густой. Мазь накладывается на поврежденный участок 1-2 раза в день.

Помимо этого мазь можно использовать при ожогах, травмах, ссадинах, заболеваниях суставов.

В результате комплексного лечения на протяжении 1,5 лет грыжа уменьшилась до 0,3 мм. С пациентки сняли группу инвалидности. В течение 5 лет не было ни одного приступа.

Дорогие читатели, мы лишь затронули малую часть этого вопроса. Грыжи позвоночника – очень серьезное заболевание, и поэтому лечение всегда бывает длительное, требующее консультаций и наблюдения врача-невропатолога.

Владимир ОВЧАРОВ,
врач-невропатолог, апифитотерапевт.

ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР КОРЕПАНОВ

ДВА ПИСЬМА НА ОДНУ ТЕМУ: БОЛЕЗНИ ЛИМФЫ

«Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс», здравствуйте! Прочла в № 1 за этот год о ваших планах и решила попросить вас ответить мне. Мой диагноз: ***пролимфоцитарная лимфосаркома****. Болею 6 лет, выписывала «ЗОЖ», теперь 2-й год выписываю «Предупреждение Плюс». Выписывала «Вестник надежды» и нигде не читала про свою болячку.*

2 курса по 20 – принимала облучение, химиотерапию. Пила «Аконит», «Аконит + березовые почки», «Болиголов», «Онколан» — все настойки на спирту по нескольку курсов, «Барвинок», «Сабельник», «Красный корень», «Кр. щетка», «Тодикамп». Застаивается лимфа, низкий гемоглобин в крови, в результате проблема со щитовидной железой – повышенная функция. Скачет давление, проблема с сердцем, пойду на прием 19 марта. Проблема с ногами – варикозное расширение вен. Слабость, ходить нет сил. Лежу, устаю быстро, и так замкнутый круг. Чем больше лежу, тем быстрее слабеют мышцы. После облучения и химии стала плохая память. Сейчас узнаете, сколько мне лет, и тоже скажете: «А что вы хотите, старость». Мне 66 лет, но на душе ни одной морщинки – шучу.

Если будет возможность, напишите в июньском номере, что это такое, от чего бывает и как протекает, и что меня

ждет впереди (смерть – это естественно, я не боюсь), а вот какие еще сюрпризы может преподнести моя болячка?

Благодарю за участие и внимание. Остаюсь вашей подписчицей. Если будет информация о моей болячке, не называйте моей фамилии, у нас маленький поселок и все друг друга знают».

Адрес: Валентине Павловне Г., 651845 Кемеровская обл., г. Мыски.

* * *

«Здравствуйте, дорогая редакция журнала «Предупреждение Плюс»!

В январском журнале № 1 за 2007 год я ознакомился с вашими планами на 2007 год, где вы в июне месяце планируете читателям «ПП» рассказать о методах лечения народными средствами тяжелых и коварных болезней.

Я отношусь именно к таким категориям больных, а нас в Новосибирской области порядка десятка тысяч человек, если не больше.

Мне 59 лет, инвалид II гр. Диагноз: ***мелкоклеточная неходжкинская лимфома*** *из клетки зоны мантии СД 20 (+) IV стадии с поражением периферических лимфоузлов и костного мозга.*

С октября 2005 г. по апрель 2006 г. прошел 6-кратный курс химиотерапии. В августе 2006 г. прошел лечение облучением 22 сеанса. В настоящее время прохожу курс реабилитации, т.е. нахожусь под наблюдением участкового и лечащих врачей. Лечить меня ничем не лечат, лишь каждый месяц сдаю кровь на анализы. Состояние здоровья пока удовлетворительное, но душа неспокойна. Задаю вопрос врачам всех уровней: «Чем будем дальше лечиться? Как поступать мне со своей болезнью в дальнейшем?» Ответ: «Ничем! Самолечением заниматься категорически запрещаем. Время покажет». Мы все с вами знаем, что коварные болезни времени не ждут. Они свое делают, их надо постоянно убивать.

Хочется все же узнать через вашу редакцию и журнал «ПП», что бы посоветовали ваши профессиональные узкие спе-

циалисты, какие рекомендации могли бы они дать нам – таким больным? Ведь есть же народные методы профилактики и лечения от лимфомы, есть – это не секрет!

Убедительно просим вас, опишите вкратце происхождение этой болезни, как она лечится, как от нее оберегаться в дальнейшем и как проводить профилактику дальнейшего лечения народными средствами. Ответы на наши пожелания ждем на страницах журнала «ПП». Заранее благодарны вам!»

Адрес: Григорьеву Павлу Николаевичу, 630106 г. Новосибирск-106, ул. им. А.И. Петухова, д. 88, кв. 12.

«*Предупреждение Плюс*»: Мы передали оба письма кандидату медицинских наук, врачу-онкологу Сергею Валерьевичу Корепанову, который известен уже нашим читателям как врач, активно использующий в своей практике методы народной медицины. Думаем, его ответ заинтересует многих.

Уважаемые Валентина Павловна и Павел Николаевич!

Отвечая на Ваши письма, по сходству заболеваний мы решили объединить информацию, которая Вас интересует.

Впервые злокачественное заболевание лимфатической системы описал английский врач Томас Ходжкин в 1832 г., впоследствии оно было названо его именем – болезнь Ходжкина, или лимфогранулематоз. А неходжкинскими называют другие разновидности заболеваний лимфатической системы, в том числе лимфомы и лимфосаркомы.

Пролимфоцитарная лимфосаркома и в-клеточная лимфома – фактически одно заболевание, в основе которого лежит злокачественное поражение одной или нескольких групп лимфоузлов (например, подмышечных, паховых, шейных, внутрибрюшных).

Причины возникновения этих заболеваний достоверно неизвестны. Хотя, как и при всех онкологических заболеваниях, сочетание ослабленной иммунной системы и наличие вредных факторов, в том числе и инфекционных, является одной из ведущих причин.

На сегодняшний день наиболее современное и эффективное лечение — химио-лучевая терапия (сочетание химио-

терапии и облучения). Иммуно- и фитотерапия являются дополнительными методами, улучшающими результаты.

После окончания специального лечения, а также в тех тяжелых случаях, когда основные методы исчерпали свои возможности без должного эффекта, фитотерапия становится главным, а иногда и единственным средством борьбы.

Лечение ядовитыми растениями широко распространено среди онкологических пациентов, независимо от того, признает его научная медицина или нет. Опыт нашего многолетнего наблюдения показывает, что при применении небольших, проверенных десятилетиями и столетиями доз достаточно часто наблюдается улучшение состояния без каких-либо побочных действий.

Минимум 3 сильнодействующих растения – *болиголов пятнистый*, *аконит джунгарский* (именно джунгарский) и *вех ядовитый* – можно считать базовыми препаратами, примерно одинаковыми по силе. Их целесообразно чередовать.

Валентина Павловна уже принимала аконит и болиголов, причем по нескольку курсов. Мы рекомендовали бы ей сейчас курс **веха** в дозировке, близкой к ее последним самостоятельным курсам. К сожалению, эти дозы в письме она не указала. Дополнительно к веху необходимо принимать неядовитые травы, сборы.

Все компоненты сборов берутся в равных частях, измельчаются и перемешиваются. 1 ст. ложка (без верха) сбора заливается стаканом холодной, желательно родниковой, воды, доводится до кипения, остывает. Настой процеживают и выпивают в два приема – обычно утром и вечером за 30 минут до еды (в некоторых случаях будут отступления от этого правила, о чем и будет сказано дополнительно).

Курс приема – один месяц. Для профилактики заболевания месячного курса достаточно 1 раз в полгода. При хронической или тяжелой болезни таких курсов надо сделать в полгода 2-3 с недельным перерывом между ними.

Конкретно Валентине Павловне рекомендуем пить сбор для профилактики **тромбофлебита и варикозной болезни**. В

его составе содержатся в равных частях *конский каштан (плоды), донник лекарственный, девясил высокий, чага, шиповник коричный.*

Он устранит отеки, застои в венах и слабость мышц, которые развились после облучения.

Для ежедневного приема добавить в тромбофлебитный сбор *сабельник* для профилактики **остеохондроза и заболеваний суставов** или отдельно заваривать это растение (1 ст.л. на 200 мл кипятка – выпивать в 2–3 приема в течение дня). Сабельник способствует восстановлению нормальной лимфоидной ткани и устраняет боли в костях, суставах и мышцах.

Через день в этот период рекомендуется принимать сбор для профилактики заболеваний **щитовидной железы** (она тоже, видимо, пострадала во время облучения лимфоузлов «верхнего этажа» – шеи и средостения). В состав данного сбора входят в равных частях *морская капуста (ламинария), дурнишник обыкновенный, девясил высокий, спорыш (горец птичий), ряска обыкновенная.*

И, конечно же, необходимо поддержать функцию **печени** – на нее пришлась самая большая нагрузка при проведении химио-лучевой терапии. Кроме медикаментозных препаратов (эссенциале, ливамин, гептрал), необходимо принимать отвары или экстракты, содержащие *бессмертник песчаный, володушку золотистую, расторопшу пятнистую, кукурузные рыльца* и т.п. (Например, экстал-2 (очищающий) – в виде густого экстракта – содержит все вышеперечисленные компоненты). Либо сбор из следующих растений, взятых в равных частях: *володушка золотистая, лапчатка кустарниковая (курильский чай), крапива двудомная, тысячелистник обыкновенный, трутовик косотрубчатый (чага), бессмертник песчаный.*

После этого курса, то есть через месяц, сделав недельный отдых, можно пропить сбор для профилактики **атеросклероза**, в состав которого входят в равных частях *лабазник вязо-*

листный, ромашка аптечная, шиповник коричный, кипрей узколистный.

А также **сердечный** сбор, содержащий по одной части: *боярышник кроваво-красный, горицвет весенний, пустырник пятилопастный, душицу обыкновенную, спорыш (горец птичий), хвощ полевой* – для улучшения памяти и восстановления кровообращения. Курс приема — полтора месяца.

Как принимать несколько сборов в один курс и сочетать их с приемом пищи? Очень просто — один сбор вы принимаете за 30 минут до еды, а второй — через час после нее.

Павел Николаевич, насколько мы поняли из письма, лекарственными растениями еще не лечился. Поскольку обострения заболевания нет, ему мы рекомендуем первым курсом пропить настойку *аконита джунгарского* в осторожной пробной схеме с 1 капли до 20 и обратно, ежедневно прибавляя, а после 20-й капли убавляя по одной капле, капать в 100 мл прохладной кипяченой воды, пить утром, за 15–20 мин. до завтрака.

В этот курс также необходимо включить сбор иммуномодулирующий и сбор для лечения остеохондроза и заболеваний суставов – о нем мы писали выше (который благодаря сабельнику восстанавливает нормальную работу лимфатической системы).

Иммуномодулирующий сбор для реабилитации онкологических больных.

Он состоит из двух частей – утренней и вечерней. Соответственно заваривать и принимать надо утром – утренний сбор, вечером – вечерний. Разовая доза – полстакана, поэтому в этом случае надо заваривать полстоловой ложки сбора половиной стакана кипятка. Все остальное – по общей схеме.

Состав утреннего сбора: *родиола розовая (золотой корень), трутовик косотрубчатый (чага), солодка голая, крапива двудомная.*

Состав вечернего сбора: *пион уклоняющийся, трутовик косотрубчатый (чага), солодка голая, крапива двудомная.*

Желателен прием **адаптогенов** (*левзеи сафлоровидной, элеутерококка* и др.) – в виде настоек (так легче дозировать) – по 10–15 капель 2 раза в день (утром и в обед).

В дальнейшем так же, как в случае у Валентины Павловны, принимать печеночные препараты или сбор (см. выше), а для профилактики отеков – почечные и кровоочистительные сборы, содержащие *толокнянку, зимолюбку, спорыш, полевой хвощ, укропное семя*.

Почечный сбор улучшает функциональное состояние почек и мочевыводяших путей.

Состав утреннего сбора (прием за 30 минут до завтрака): *толокнянка обыкновенная, бадан толстолистный (лист), эрва шерстистая, укроп пахучий (семя), хвощ полевой.*

Состав дневного сбора (прием за 30 минут до обеда, ввиду мочегонного эффекта на ночь не принимать!): *толокнянка обыкновенная, бадан толстолистный (лист), эрва шерстистая, укроп пахучий (семя), хвощ полевой, пустырник пятилопастный.*

Противопоказания к приему почечного сбора: мочекаменная болезнь (если размеры камней превышают 5мм).

И самый главный вопрос, который Вы задаете – что будет дальше?

Мы считаем, что даже если специальное лечение (химиолучевая терапия) проведено в полном объеме и закончилось стойкой ремиссией (отсутствием признаков заболевания), необходимо продолжать лечение целебными травами длительное время (годами). Опыт показывает, что это приводит к улучшению качества жизни и увеличению ее продолжительности.

Сейчас в аптеках имеется большинство из перечисленных выше растений и настоек из них. Если вы не нашли какой-то из компонентов, обойдитесь на первоначальном этапе без него, сбор все равно окажет свое положительное воздействие.

Кроме того, все рекомендованные сборы имеются в нашем центре, доступны по цене. Сообщаем читателям, что мы

готовы выслать их, поработав с медицинскими документами (выписки из истории болезни, анализы и т.д.), сделав индивидуальные назначения и поставив на диспансерный учет.

Желаем Вам полного выздоровления! А мы постараемся в этом помочь!

Врачи фитоцентра: к.м.н. С.В. КОРЕПАНОВ, Е.П. ДМИТРИНА, В.В. ГРЕЧКО.

Наш адрес:
Алтайский краевой фитоцентр «Алфит»
656011 г. Барнаул, ул. Матросова, д. 13.
Тел. 8(3852) 772915.
Тел. отдела писем: 8(3852) 619549.
e-mail: alfit-galen@barnaul.ru

МЕТОДИКИ ДОКТОРА НИКОЛЬСКОЙ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: ПРИЧИНЫ И ДЕЙСТВИЯ

Сахарный диабет в последнее время, к сожалению, становится все более «популярным», о чем свидетельствуют ваши письма. Официальная же медицина к сахарному диабету относится просто. Если нужен инсулин — на тебе, если нет – читай плакат в поликлинике, чего тебе нельзя, мотай на ус и будь здоров. Но в том-то и дело, что здоровья от этого не прибавляется, а диабет — не убавляется. В материале, который вам предстоит прочесть, дана всесторонняя программа активных действий по борьбе с диабетом. Автор этой программы — известная уже читателям вестника «ЗОЖ» фитотерапевт Татьяна Евгеньевна НИКОЛЬСКАЯ.

Что же происходит в организме в результате снижения в нем уровня инсулина? Инсулин — это гормон, который способствует усвоению сахара тканями для дальнейшего использования его в качестве источника энергии. Именно поэтому недостаток инсулина вызывает повышение уровня сахара в крови и усиление выделения его с мочой. В этом основное проявление сахарного диабета. Первые жалобы больного, как правило, — постоянная сильная жажда и обильное (до 6 л в сутки и более) выделение мочи. Кроме того, человека беспокоят кожный зуд, порой очень сильный, слабость, постоянное ощущение голода и др. Помимо этого

сахарный диабет приводит к целому ряду серьезных осложнений, о чем будет сказано ниже.

ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

1. Прежде всего это «*наследственный фактор*»: если у человека в семье, а точнее сказать, в ряду поколений был кто-то болен сахарным диабетом, то существует определенная степень риска этого заболевания. Именно поэтому людям с наследственной предрасположенностью к сахарному диабету следует особое внимание уделять профилактике этого заболевания и не забывать об этом даже при наличии нормальных показаний анализа крови на сахар.

2. Другим весьма серьезным фактором в развитии сахарного диабета является систематическое *переедание*, избыточное употребление с пищей *легкоусвояемых углеводов*. Дело в том, что повышение уровня сахара в крови, основного раздражителя активных структур поджелудочной железы (так называемых островков Лангерганса, вырабатывающих инсулин), может привести к их функциональному истощению, то есть к снижению секреции инсулина.

3. Нередко к сахарному диабету приводит воспаление самой поджелудочной железы — *панкреатит*. Поэтому людям, перенесшим острый панкреатит или страдающим хронической формой этого заболевания, следует также держать под контролем уровень сахара в крови.

4. Довольно часто сахарный диабет возникает у больных *гипертонической болезнью*. Дело в том, что при повышенном кровяном давлении, сопряженном с сужением кровяных сосудов, нарушается кровоснабжение поджелудочной железы в целом и островков Лангерганса – в частности, а это, в свою очередь, приводит к снижению функции, то есть к уменьшению выработки инсулина. Не случайно поэтому врачи всем страдающим повышенным артериальным давлением

рекомендуют регулярно сдавать кровь на биохимический анализ, а именно: для определения уровня сахара в крови.

5. Другими причинами сахарного диабета могут быть *нервно-психические перегрузки*, потрясения, а также *инфекционные заболевания*. Конечно же, не последнюю роль в возникновении сахарного диабета играют и *вредные привычки*, в частности злоупотребление алкоголем.

ПРОФИЛАКТИКА

1. Питание.

А теперь рассмотрим вопросы профилактики сахарного диабета. Прежде всего — это *рациональное питание*, исключающее переедание. Следует исключить из пищевого рациона (или резко ограничить, если сразу бывает трудно отказаться) потребление так называемых легких углеводов (сладкое, мучное). Курсивом будем выделять далее те продукты, которых надо избегать, а полужирным шрифтом — те, которые показаны при диабете. Обычный *сахар* следует заменить на **фруктозу, ксилит, сорбит** или другие заменители.

Конечно же, никакой *сдобы*, а хлеб желательно из **муки грубого помола**, т.е. с **отрубями**. Именно в отрубях содержится много витаминов, и в первую очередь витаминов группы В, отвечающих за обмен веществ в организме.

Следует исключить из пищевого рациона и другие крахмалосодержащие продукты, такие как *картофель, белый хлеб, макаронные изделия, стручковые плоды, крупы* (за исключением гречки), *конфеты* и другие *сладости, изюм*.

Рекомендуется включить в пищевой рацион такие продукты, как: **мясо** (лучше отварное и нежирное), **гречневая крупа, рыба** в отварном или тушеном виде, **маринады, кисломолочные продукты** и, конечно же, **овощи и фрукты**. Из овощей предпочтение следует отдать в первую очередь **кабачкам, баклажанам, редьке, огурцам, томатам, тыкве, капусте**, как свежей, так и квашеной. Очень полезна для больных сахарным диабетом капуста сорта «**кольраби**».

Этот сорт распространен не так широко, как обычная белокочанная капуста, но чрезвычайно полезен и, что немаловажно, хорошо хранится вплоть до следующего урожая.

Особенного внимания заслуживает такое совсем не популярное растение, как **топинамбур**, или земляная груша, которое ценно тем, что содержит инсулиноподобные вещества, способствующие нормализации обмена веществ в организме.

Внешне это довольно высокое растение (от 1,5 м и выше) с яркими желто-оранжевыми цветами, очень неприхотливое, т.е. растет как сорняк, не требуя абсолютно никакого ухода. Клубни топинамбура внешне напоминают клубни картофеля, но в отличие от последнего они многочисленные (до 25-30 клубней на одном растении). Очень советую всем имеющим земельные участки посадить топинамбур вдоль забора: места он много не займет, а желто-оранжевые цветы будут выполнять и декоративную функцию.

Блюда из клубней земляной груши очень вкусные и быстро приготовляются. Например, **жареный топинамбур** можно приготовить за 5-7 минут:

клубни почистить, нарезать тонкими ломтиками, положить на хорошо нагретую сковороду с растительным маслом, и буквально через несколько минут вы получите очень вкусное (как жареный картофель, но более мягкое и нежное), а главное — чрезвычайно полезное блюдо.

Можно употреблять в пищу и сырой топинамбур:

клубни очистить, натереть на крупной терке, заправить по вкусу растительным маслом, или майонезом, или сметаной; можно добавить и другие тертые овощи — морковь, свежий огурец, салат, капусту. Все, кто впервые пробует блюда из топинамбура, задают себе один и тот же вопрос: почему я раньше этого не делал?

В отличие от картофеля земляная груша совсем не требует ухода (вспомним прополку картофеля, окучивание и, самое трудоемкое – борьбу с жуками). Осенью земляную грушу не следует выкапывать полностью, поскольку клубни хорошо хранятся только в земле, а до наступления зимы их

можно понемногу выкапывать. Весной же, когда сойдет снег, можно продолжить сбор прошлогоднего урожая этого удивительного овоща. Посадка топинамбура производится в апреле-мае, аналогично посадке картофеля.

Все приведенные выше рекомендации по питанию при сахарном диабете имеют не только профилактическое, но и лечебное значение. Легкие и средние формы диабета поддаются лечению при правильном питании.

2. Успокаивающая терапия.

Что же касается других форм профилактики, то исходя из причин возникновения заболевания, отметим следующие. Как известно, причиной сахарного диабета нередко бывает пережитый нервный стресс, нервное истощение. Это и понятно: ведь в организме существует нейро-эндокринная связь, т.е. все процессы выработки гормонов происходят под контролем определенных структур в центральной нервной системе. Поэтому людям, перенесшим нервные потрясения, следует сразу же проводить комплексную седативную (успокаивающую) терапию, в частности, целесообразно использовать успокоительные сборы лекарственных трав. Вот некоторые из них:

1) Таволга — 3 части
Хмель обыкновенный — 2 части
Чабрец — 3 части

2) Донник желтый — 3 части
Чернобыльник обыкновенный — 3 части
Синюха лазоревая (корневища) — 3 части

3) Пустырник сердечный — 3 части
Валериана лекарственная — 2 части
Кипрей узколистный — 2 части

Все сборы следует заваривать по одной и той же схеме: 2 столовые ложки сбора залить 0,5 литра крутого кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, снять, укутать и настаивать еще 1,5-2 часа. Процедить, по-

ставить в холодильник. Это доза на 2 дня, т.е. в день выпивать по 1 стакану за 3-4 приема.

Если у человека работа требует постоянной концентрации внимания (водители, хирурги, диспетчеры и прочие), то отвар лучше принимать во второй половине дня 2 раза по 0,5 стакана – в 17-18 часов и за 1-1,5 часа до сна. Курс лечения – 1,5 месяца; при необходимости следует курс повторить с перерывом не более 2 недель.

3. Укрепление иммунитета.

Далее, как уже говорилось выше, причиной сахарного диабета может быть перенесенное инфекционное заболевание. В этом случае можно рекомендовать сборы лекарственных трав для укрепления иммунитета, а также витаминосодержащие и общеукрепляющие.

Из лекарственных трав в первую очередь стоит обратить внимание на такие, как:

Хвощ полевой, эхинацея, кипрей узколистный, спорыш, крапива двудомная.

Вот примеры сборов:

Сбор №1

Кипрей узколистный — 2 части
Лист черной смородины — 2 части
Хвощ полевой — 3 части

Сбор №2

Крапива двудомная — 2 части
Плоды рябины красной — 2 части
Эхинацея — 3 части

Заваривать сбор следует из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан крутого кипятка. Настаивать, укутав, 1,5-2 часа, процедить. Принимать в течение дня по 1/3 стакана за 15-20 минут до еды в течение 1,5 месяца, а потом можно курс повторить.

Что же касается других причин возникновения сахарного диабета, в частности, таких, как вредные привычки, то

здесь посоветовать можно только одно: осознать, насколько опасно это заболевание своими последствиями, и отказаться от всего того, что может к нему привести.

Однако тяжелые формы любой болезни возникают не сразу, поэтому очень важно не упускать болезнь на начальной стадии, когда хорошие результаты может дать лечение травами и соблюдение диеты.

ФИТОТЕРАПИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Существует немало лекарственных трав, сборы из которых можно рекомендовать для лечения сахарного диабета. Нужно только помнить, что в такой сбор *не должны* попадать травы, обладающие *мочегонным действием*. Ведь у больных диабетом суточный диурез превышает норму в три раза (до 6 литров).

Вот примеры антидиабетических сборов:

Сбор №1

Береза повислая (лист) — 2 части
Брусника обыкновенная (лист) — 2 части
Фасоль(створки) — 3 части
Девясил высокий (корни) — 3 части
Кукуруза (рыльца) — 2 части

Сбор №2

Зверобой продырявленный — 1 часть
Сушеница топяная — 2 части
Малина обыкновенная (лист) — 2 части
Цикорий обыкновенный — 3 части
Лапчатка гусиная — 1 часть

Сбор №3

Спорыш (птичий горец) — 2 части
Подорожник большой — 3 части
Боярышник кроваво-красный (плоды) — 2 части

Черника обыкновенная (лист) — 3 части
Крапива двудомная — 2 части

Сбор №4

Одуванчик лекарственный (лист) — 3 части
Земляника лесная (лист) — 2 части
Яснотка белая — 1 часть
Звездчатка средняя — 1 часть
Фасоль (створки) — 3 части

Сбор №5

Мята перечная — 2 части
Можжевельник обыкновенный (плоды) — 2 части
Пастушья сумка — 2 части
Шиповник коричный (плоды) — 3 части
Цикорий обыкновенный — 3 части

2 столовые ложки сбора залить 300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в течение дня глотками. Курс — полтора месяца. Затем, при необходимости, курс можно повторить, сделав перерыв на одну неделю.

Помимо лекарственных трав антидиабетическим действием обладают некоторые ягоды, такие как:

- Арония черноплодная
- Барбарис обыкновенный
- Боярышник колючий
- Брусника обыкновенная
- Бузина черная
- Вишня обыкновенная
- Ежевика сизая
- Земляника лесная
- Калина обыкновенная
- Клюква болотная
- Костяника каменистая
- Малина обыкновенная
- Облепиха крушиновидная

- Рябина обыкновенная
- Смородина черная
- Смородина красная и белая
- Терн колючий
- Черника обыкновенная

Ягоды рекомендуется употреблять в пищу в свежем виде в неограниченном количестве. Можно заготавливать их и впрок в виде компотов и джемов, приготовленных на фруктовом сахаре.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Конечно же, не стоит отказываться и от опыта народной медицины. Вот некоторые советы, которые наверняка могут быть полезны больным диабетом.

1. Растереть в порошок 2 ст. ложки семени льна, залить 0,5 л кипятка, поставить в термосе на ночь. Утром смесь хорошо взболтать, процедить и выпивать в течение дня четыре раза по полстакана отвара за 15-20 минут до еды.

Лен ежедневно принимать около 6 месяцев. А затем еще принимать 2-3 раза в неделю в течение года. Все это время пить цикорий вместо воды и чая.

При лечении льном и цикорием принимайте и аскорбинку во время еды или после, чтобы не вызвать язву желудка. Таблетку лучше растворить в чае или воде. Лен регулирует биохимический обмен в организме, он особенно полезен пожилым людям и ослабленным детям.

2. Смолоть в кофемолке 2 ст. ложки гречневой крупы и высыпать получившийся порошок в стакан с кефиром. Перемешать и пить 2 раза в день, утром и вечером, за 30 мин. до еды. Курс — месяц-полтора.

3. Для лечения сахарного диабета заварить 1 ст. ложку почек сирени (их собирают весной до распускания и сушат в тени) 1 л кипятка, настоять 1 час и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

4. При ослаблении поджелудочной железы и повышенной концентрации сахара в крови:

налить в небольшой термос 300 мл кипятка и положить туда 10 лавровых листьев, перемешать и настоять сутки. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2-3 недели.

5. Заварить 1 стаканом кипятка 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха, кипятить на малом огне 15-30 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить, как чай, по 1 чашке на прием 3 раза в день. Через 3-4 недели нужно сделать перерыв на 5-10 дней.

6. Мелко нарезанные ветки черной смородины (1 ст. ложку) залить 1 стаканом кипятка, подержать на малом огне 30 минут и настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

7. В начальной стадии заболевания собрать траву козлятника (до цветения) и приготовить настой.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку травы и настоять, укутав, 2 часа. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

8. Замочить в воде с небольшим количеством соли листья одуванчика на 10 минут. Мелко нарезать 10 г зеленого лука и 50 г крапивы, добавить, отжав, 50 г замоченных листьев одуванчика, сбрызнуть смесь лимонным соком, залить полученный салат 12 г растительного масла, и можно есть. Листья крапивы и одуванчика лучше рвать в конце апреля-начале мая. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

9. Залить 1 стаканом воды 6-10 г сухих измельченных корней и травы одуванчика, кипятить на малом огне 9 мин., настоять 30 мин. и принимать по 1 ст.

ложке 3-4 раза в день перед едой. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

10. Принимать 3 раза в день перед едой настойку (по 30-40 капель) пиона уклоняющегося (марьина корня). Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв 5-10 дней.

11. Пить сок квашеной капусты по 1/2 стакана 3 раза в день.

12. Пить 3 раза в день до еды по 1/2стакана настоя из верхушек ежевики: 1 ст. ложка на стакан кипятка и настоять 1 час.

13. Развести в 1 стакане воды 15 мл сока из корней и листьев лопуха и выпить в 3 приема за 1 день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв 5-10 дней. Можно есть салат из натертого свежего майского корня лопуха, выкопанного до появления стебля.

14. Пить свежий сок красной свеклы по 1/4 стакана 4 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв 5-10 дней.

15. Залить 1 стаканом воды 15 г семян подорожника, кипятить их 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 15 мл 3 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв 5-10 дней.

16. Рекомендуется есть салат следующего содержания: 50 г ошпаренного и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанного укропа и петрушки и 7-10 г растительного масла. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

Фитотерапевт Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ: ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Надо сказать, что лечебное действие предлагаемых мной трав многократно подтверждалось на практике, причем зачастую результаты превосходили всякое ожидание. В первую очередь это относится к такой замечательной траве, как *таволга вязолистная* (лабазник вязолистный). На своем собственном примере (а мне несколько лет назад ставили диагноз: гипертоническая болезнь 2-й степени) я убедилась в том, что прекрасно можно обходиться без лекарственных препаратов, принимая только отвары трав. Причем что характерно, действие той же таволги намного эффективнее лекарственных препаратов. В свое время мне предлагали «сесть на лекарства», но, будучи по образованию физиологом и защитив кандидатскую диссертацию по специальности «фармакология», я прекрасно понимала, к чему это может привести. Сами же врачи говорят: 2-я степень гипертонии лекарствами не излечивается, а вот стать зависимой от препаратов очень даже легко. Ведь известен же так называемый «феномен отмены»: если человек регулярно пьет препараты для снижения давления, но в какой-то момент по какой-то причине не выпил таблетку, с ним может случиться гипертонический криз. Лично меня такая перспектива не устраивала, и я, сказав себе «мы пойдем другим путем», решила проблему повышенного давления с помощью трав, определенной диеты и других методов, о чем и хочу рассказать.

ФИТОТЕРАПИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Лечение гипертонии лекарственными растениями, безусловно, дает очень хорошие результаты. Преимущество этого метода состоит в том, что травы действуют более мягко на

организм, не оказывают побочного действия (чего нельзя сказать о некоторых сердечно-сосудистых препаратах, вызывающих осложнения не только на печень и почки, но и на саму же сердечно-сосудистую систему). Кроме того, к лекарственным растениям не развивается привыкание (в отличие от медикаментозных препаратов).

И еще одно очень важное преимущество траволечения. Каждое лекарственное растение обладает не одним целебным свойством, а целым спектром лечебного действия, поэтому правильно подобранный сбор трав поможет вам справиться с основной проблемой (в нашем случае –гипертоническая болезнь), но также попутно подлечит и другие имеющиеся заболевания.

Конечно, курс фитотерапии предполагает определенное время (обычно 5-6 недель, затем перерыв 1-2 недели, после чего курс повторяется), требует несколько больших усилий и скрупулезности (не забывать каждый день заваривать травы, пить отвар регулярно 3-4 раза в день и т.д.). Куда проще проглотить таблетку! Но при всем при том должна заметить по своему многолетнему практическому опыту, что лечение травами дает стойкий эффект, зачастую у человека даже пропадает необходимость принимать какие-либо лекарства.

А теперь конкретно рассмотрим метод составления сборов лекарственных трав для лечения гипертонической болезни. Сразу оговоримся, что сборы, применяемые в острый период, когда нужно быстро снизить высокое давление, и сборы, используемые для систематического длительного лечения, будут составляться по-разному.

ОСТРЫЙ ПЕРИОД

Действительно, что нам нужно взять в сбор, чтобы просто понизить давление? Прежде всего травы, способные *расширить кровеносные сосуды*, т.е. обладающие гипотензивным, а также спазмолитическим действием. Кроме того, в острый период важно избавиться от излишней жидкости в организме, следовательно, включим травы, *усиливающие диурез*, т.е.

обладающие мочегонным действием. Наконец, надо помнить, что уже само по себе резкое повышение артериального давления, особенно у людей впечатлительных, вызывает стресс, волнение, что само по себе усугубляет состояние. Поэтому обязательно надо взять *седативные (успокаивающие) компоненты*.

Не помешает также включить в сбор и травы с гемолитическими свойствами, т.е. *растворяющие тромбы* и препятствующие их образованию. Ведь именно по этой причине с человеком может произойти самая большая неприятность: на фоне повышенного давления, когда просвет кровеносных сосудов (в том числе и коронарных, и сосудов мозга) сужен, достаточно даже небольшого тромба, чтобы нарушилось питание миокарда (в результате- инфаркт) или головного мозга –ишемический инсульт. Для предупреждения кровоизлияния в мозг (что наиболее вероятно при высоком давлении) обязательно возьмем травы, *укрепляющие стенки кровеносных сосудов*.

Учитывая все вышесказанное и принимая во внимание все интересующие нас свойства трав, приведем несколько вариантов сборов для острого периода гипертонии.

Сбор №1

Таволга вязолистная – 3 части
Укроп посевной (семена) – 1 часть
Подорожник большой – 3 части
Чабрец (тимьян ползучий) – 2 части
Донник желтый – 3 части
Хвощ полевой – 2 части

Сбор №2

Буквица лекарственная – 2 части
Лабазник вязолистный – 3 части
Щавель конский – 2 части
Донник желтый – 3 части
Клевер красный – 1 часть

Сбор №3
Черника обыкновенная (лист) – 2 части
Пустырник сердечный – 3 части
Сушеница топяная – 2 части
Ромашка аптечная – 1 часть
Спорыш (птичий горец) – 2 части

Сбор №4
Цикорий обыкновенный – 3 части
Таволга вязолистная – 3 части
Мелисса лекарственная – 2 части
Шалфей лекарственный – 1 часть
Донник желтый – 2 части

Сбор №5
Сушеница топяная – 3 части
Хмель обыкновенный – 2 части
Подмаренник мягкий – 2 части
Фиалка трехцветная – 1 часть
Хвощ полевой – 2 части

Сбор №6
Укроп посевной (семена) – 2 части
Ромашка безъязычковая – 2 части
Лабазник вязолистный – 3 части
Яснотка белая – 1 часть
Черника обыкновенная (лист) – 2 части

Сбор №7
Вероника лекарственная – 2 части
Подорожник большой – 3 части
Хмель обыкновенный – 2 части
Сушеница топяная – 3 части
Донник желтый – 3 части

Заваривать любой из этих сборов следует так:

3 столовые ложки сбора заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в эмалированной посуде, укутав, 1,5-2 часа, процедить, принимать в острый период по 0,5 стакана 4 раза в день за 15-20 минут до еды.

При высоком давлении можно также *сразу после того, как выпили отвар трав,* положить к подошвам ног горячую грелку. При этом желательно лежать так, чтобы голова была как можно выше (2-3 подушки). Уже через 25-30 минут вы почувствуете значительное облегчение.

Это особенно важно знать тем, у кого в населенных пунктах «скорая помощь» совершенно не оправдывает свое название. Ведь что греха таить, зачастую дожидаться «скорую» человеку приходится так долго, что за это время можно просто умереть, если самому себе не оказать помощь. Поэтому я очень надеюсь, что данные рекомендации могут оказаться очень кстати.

ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕННОГО АД

Итак, какие примерно сборы трав следует использовать при обострении гипертонической болезни, мы с вами уже знаем. Но ведь лечение гипертонии – это не просто снижение артериального давления. Повышенное давление- это, как мы знаем, следствие, а устранять надо причину. Кроме того, нельзя забывать о профилактике возможных последствий гипертонической болезни (инсульт, инфаркт, трофическая язва и др.) Давайте теперь вспомним, какие факторы способствуют развитию гипертонической болезни.

Учитывая все факторы риска, а также возможные последствия гипертонической болезни, составим сборы трав, в которые должны входить компоненты со всеми интересующими нас свойствами.

Заметим сразу, что из растений, улучшающих венозный отток, наиболее эффективным является *конский каштан*, который предлагается в аптеках в виде спиртовой настойки (препарат «эскузан»).

Поэтому весьма целесообразно одновременно со сбором трав принимать этот препарат по 15 капель с небольшим количеством воды 3 раза в день

Сразу оговорим, что в сбор может входить довольно большое количество трав (до 12-15). Заваривать и принимать сборы следует по одной и той же схеме.

Все травы в сборе хорошо перемешать, измельчить, брать из расчета 1 столовая ложка на день. На это количество травы берется 1 стакан кипятка. В то же время в сбор входит достаточно много компонентов, и желательно, чтобы все травы попали в отвар, поэтому одной ложкой сбора мы не обойдемся. Лучше всего брать не 1, а 3-4 ст. ложки, залить соответственно 3-4 стаканами крутого кипятка, настаивать в эмалированной посуде 1-2 часа, укутав, процедить, отвар хранить в холодильнике. Это будет норма на 3-4 дня. Но в день выпивать по 1 стакану за 3-4 приема за 20 минут до еды.

Заваривать в термосе травы не рекомендуется, поскольку отвар тогда будет плохо храниться даже в холодильнике. Курс лечения составляет 5-6 недель, после чего можно сделать перерыв на 1-2 недели и повторить курс.

Сбор №1

Береза повислая (лист) – 2 части
Шалфей лекарственный – 1 часть
Буквица лекарственная – 2 части
Душица обыкновенная – 2 части
Спорыш (горец птичий) – 3 части
Хмель обыкновенный (шишки) – 3 части
Подорожник большой – 3 части
Черника обыкновенная (лист) – 2 части
Таволга вязолистная – 3 части

Сбор №2

Чернобыльник – 2 части
Кипрей узколистный – 1 часть
Лебеда обыкновенная – 2 части
Яснотка белая – 2 части

Донник желтый – 3 части
Сушеница топяная – 3 части
Малина обыкновенная (лист) – 2 части
Подорожник большой – 3 части
Льнянка обыкновенная – 2 части
Черника обыкновенная (лист) – 2 части
Пустырник сердечный – 3 части
Клевер красный – 2 части
Лабазник вязолистный – 3 части
Вероника лекарственная – 2 части

Сбор №3

Ромашка безъязычковая – 2 части
Одуванчик лекарственный (корень) – 2 части
Крапива двудомная – 2 части
Донник желтый – 3 части
Лапчатка гусиная – 2 части
Душица обыкновенная – 1 часть
Вероника лекарственная – 2 части
Иван-чай – 1 часть
Валерьяна лекарственная – 2 части
Буквица лекарственная – 2 части
Таволга вязолистная – 3 части
Смородина черная (лист) – 2 части
Клевер красный – 2 части
Береза повислая (лист) – 1 часть
Одуванчик лекарственный – 2 части
Горец перечный – 2 части
Яснотка белая – 2 части

Сбор №4

Кукурузные рыльца – 2 части
Подмаренник мягкий – 2 части
Тысячелистник – 1 часть
Крапива двудомная – 2 части
Донник желтый – 3 части

Подорожник большой – 3 части
Цикорий обыкновенный – 3 части
Брусника обыкновенная (лист) – 2 части
Таволга вязолистная – 3 части
Хвощ полевой – 3 части
Буквица лекарственная – 2 части

Сбор №5

Мелиса лимонная – 3 части
Пастушья сумка – 2 части
Водяной перец (горец перечный) – 2 части
Цикорий обыкновенный – 3 части
Череда трехраздельная – 2 части
Укроп посевной – 1 часть
Лебеда раскидистая – 2 части
Донник желтый – 3 части
Хмель обыкновенный – 3 части
Сушеница топяная – 2 части
Кипрей узколистный – 2 части
Лапчатка гусиная – 1 часть
Лабазник вязолистный – 3 части
Мята перечная – 1 часть
Цикорий обыкновенный – 3 части
Хвощ полевой – 3 части
Подмаренник мягкий – 3 части
Таволга вязолистная – 3 части

При систематическом лечении данными сборами можно менять варианты, т.е. пролечились каким-то одним сбором, возьмите на повторный курс другой вариант. Все предлагаемые вашему вниманию сборы составлены с учетом того, что устраняем не только следствие, но и причины повышения давления, а также стараемся не допустить самых неприятных последствий гипертонической болезни. Другими словами, каждый из предложенных сборов является универсальным, и в большинстве случаев достаточно было ограничить-

ся только одним таким сбором. В то же время, как показывает практика, иногда бывает целесообразно составить еще и дополнительные сборы.

Так, например, если у вас серьезные проблемы со сном, можно рекомендовать дополнительный сбор от бессонницы (помимо тех седативных компонентов, которые включены в общий сбор). Принимать такой отвар рекомендуется после 17-18 часов дважды, т.е. один раз в указанные часы, а второй – за 1,5-2 часа до сна. Курс – полтора месяца, если есть необходимость, то можно повторить, сделав недельный перерыв.

А заваривать *сбор от бессонницы* будем так:

2 столовые ложки сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1-2 часа, процедить, поставить в холодильник. Это будет норма на два дня. В день выпивать по полстакана дважды – 1/4 стакана в 18 часов и 1/4 стакана за 1,5-2 часа до сна.

А теперь приведу сами *сборы от бессонницы*.

Сбор №1

Чабрец (тимьян ползучий) – 3 части
Ромашка аптечная – 2 части
Пустырник сердечный – 3 части
Вероника лекарственная – 1 часть

Сбор №2

Валерьяна лекарственная – 3 части
Ромашка безъязычковая – 1 часть
Тимьян ползучий – 2 части
Пустырник сердечный – 2 части

Сбор №3

Мята перечная – 2 части
Шалфей лекарственный – 1 часть
Сушеница топяная – 2 части
Хмель обыкновенный – 3 части

Кроме того, многим гипертоническим больным приходится решать проблему лишнего веса, поэтому целесообразно ввести дополнительный сбор, состоящий из компонентов, улучшающих обмен веществ, а также выводящих из организма шлаки, токсины, соли. Вот примеры нескольких *сборов для похудения:*

Сбор №1

Буквица лекарственная – 2 части
Лопух большой (корень) – 3 части
Кукурузные рыльца – 2 части
Береза повислая (лист) – 2 части
Лебеда раскидистая – 3 части
Крапива двудомная – 2 части
Тмин (семя) – 1 часть

Сбор №2

Цикорий обыкновенный – 2 части
Сурепка обыкновенная – 2 части
Береза повислая (лист) – 3 части
Черника обыкновенная (лист) – 2 части
Лебеда раскидистая – 3 части
Крапива двудомная – 2 части
Яснотка белая – 1часть

Сбор №3

Одуванчик лекарственный (корень) – 2 части
Лопух большой (корень) – 3 части
Брусника обыкновенная (лист) – 1 часть
Хмель обыкновенный – 2 части
Лебеда раскидистая – 3 части
Кукурузные рыльца – 3 части
Сныть обыкновенная – 2 части

4 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, не менее часа, процедить. Это будет порция на 4 дня. Выпивать по 0,5 стакана один

раз в день утром натощак (лучше в подогретом виде). Настой хранить в холодильнике.

Те сборы, в которые входят корни и корневища растений, следует выдержать на водяной бане 20-30 минут, после чего снять с бани, укутать и настаивать еще 1-1,5 часа, затем процедить и остудить.

Хочу напомнить читателям, что добиться ощутимых результатов можно именно при комплексном использовании всех предложенных методов. Это требует определенных усилий, и, увы, не каждый настроен на такое серьезное отношение к своему здоровью. Но поверьте, игра стоит свеч.

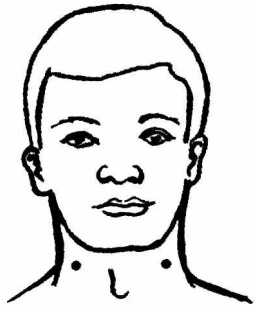
Конечно, лечение препаратами не столь обременительно – выпил таблетку того же атенолола утром и на ночь – и нет проблем: давление выше 130/85 не подскочит, красота, да и только. Но мало кто задумывается о том, что этот столь любимый в народе препарат «усиливает синдром острой сердечной недостаточности» (процитировано из аннотации к применению препарата). Не знаю, как вас, а меня такое побочное действие препарата просто шокирует. Наверное, каждый из нас был свидетелем того, как внешне здоровый, энергичный человек вдруг скоропостижно умирал. Вспомните, не раз так было, что вот буквально «только что» с человеком общались (на работе, по соседству и т.д.) и вдруг узнаете от кого-то , что он умер. Все дело в том, что просто так, вдруг ничего в организме не происходит (а тем более летальный исход!). Просто «усиление синдрома сердечной недостаточности» достигло своей критической точки.

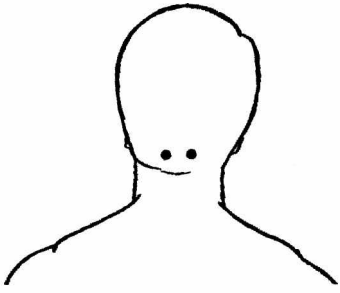
Коль речь зашла о препаратах, можно вспомнить и другие рекомендуемые лекарства. И вот что характерно, препараты, предназначенные для лечения гипертонической болезни, оказывают побочное действие на печень и почки, хотя вывести из строя почки для гипертоника означает полный крах.

СНИЖЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ МЕТОДОМ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Снижение повышенного артериального давления достигается методом точечного массажа. Ознакомимся с некоторыми приемами.

«Подушечкой» большого пальца левой руки надавить на точку под нижней челюстью в том месте, где ощущается пульсация сонной артерии, и держать до счета «десять». Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные действия проделайте справа.

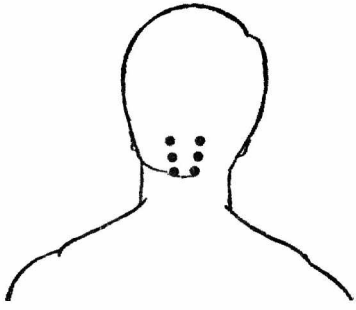


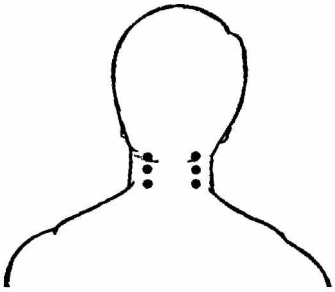


Надавливание в этом месте на сонную артерию в определенной степени нормализует артериальное давление.

Затем средними пальцами обеих рук три раза надавите на зону продолговатого мозга до счета «десять».

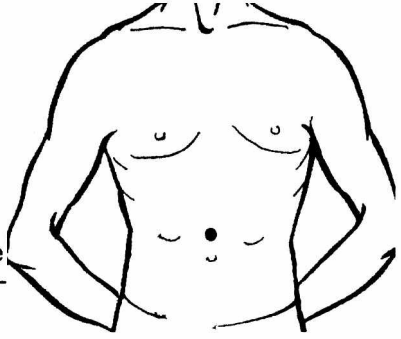
После этого тремя пальцами каждой руки надавите на основание затылочной кости и на три точки под ним, увеличивая с каждым разом силу давления, повторите надавливание три раза.





Тремя пальцами надавливайте с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу. Повторите 3 раза для каждой из точек.

Надавите тремя пальцами на подложечную область, сосчитайте до десяти и отпустите. Повторите надавливание десять раз, затем давление несколько усильте.



МЕТОД СЕДАТИВНОГО (УСПОКАИВАЮЩЕГО) МАССАЖА

Предлагаемый метод очень хорошо использовать в комплексном лечении гипертонии. Кроме того, для профилактики гипертонической болезни очень важно уметь вовремя снять нервное напряжение, и в этом нам тоже поможет седативный массаж. Выполняя приемы успокаивающего массажа, можно также нормализовать сон, что очень важно для гипертонического больного.

Проводится лечение по следующей схеме. Курс лечения – 10-20 процедур ежедневно или через день, после чего следует сделать перерыв на 1-1,5 месяца, после чего курс повторить, затем снова сделать перерыв, после чего повторить курс лечения (теперь уже третий раз).

Следующий курс лечения проводится через полгода и далее – два раза в год.

А теперь ознакомимся с приемами массажа. Выполня-

позвонков на уровне 2-7-го шейных и 2-4-го грудных. Продолжительность процедуры в первый раз не более 7 минут, затем с каждой процедурой увеличивайте продолжительность на 1 минуту, пока не достигнете 12 минут. Все последующие процедуры выполнять по 12 минут.

МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

1. Исходное положение – сидя на стуле, массажист стоит сзади, голова пациента упирается в грудь массажиста. Ладони положить на лоб пациента, проводить попеременное поглаживание лба двумя руками, затем обе руки вести от лба к затылку.

2. Обхватываем двумя ладонями затылок и поглаживаем его, двигая руки попеременно то в одну, то в другую сторону.

3. Основание ладони устанавливаем на височной ямке пациента и, не отрывая рук от поверхности кожи пациента, проводим растирание по часовой стрелке. Сначала с одной стороны, затем с другой.

4. Подушечки 4 пальцев устанавливаем на височных ямках и выполняем растирание по часовой стрелке, не отрывая пальцев от поверхности кожи пациента.

5. Подушечками четырех пальцев обеих рук (пальцы несколько растопырены) выполняем граблеобразное растирание (поступательное и одновременно зигзагом в направлениях от лба к затылку и от середины головы по бокам книзу).

6. В тех же направлениях производят легкое поколачивание подушечками всех четырех пальцев (этот прием называется «дождичек»).

Следующие приемы выполняются на шее и на спине возле позвонков.

7. Расположите подушечки больших пальцев на уровне 2-го шейного позвонка, отступив от него в обе стороны на 1 см. Выполняем растирание по часовой стрелке. Затем спускаемся на 1 см вниз и повторяем прием. Так проводить растирание до 7-го шейного позвонка.

8. Располагаем подушечки больших пальцев на уровне

2-го грудного позвонка по обе стороны от него на расстоянии 1 см. Проводим аналогичный прием по часовой стрелке. Спускаемся каждый раз на 1см, повторяем прием и так до 6-го грудного позвонка.

9. Исходное положение – то же самое: подушечки больших пальцев на расстоянии 1см от позвоночника. Выполняем зигзагообразное растирание в стороны от позвоночника примерно на 10 см, затем возвращаем пальцы также зигзагом в исходное положение. Выполняем прием несколько раз, затем спускаемся на 1 см и повторяем прием. Заканчиваем массаж на уровне 6-го шейного позвонка.

Этот массаж, несмотря на кажущуюся простоту, является чрезвычайно эффективным, позволяет снизить давление сразу на 15-20 мм и даже больше, а при регулярном выполнении процедуры массажа вы довольно скоро отметите улучшение своего состояния: стабилизируется давление, улучшится сон, исчезнут нервозность и раздражительность.

Все приведенные выше рекомендации наверняка помогут вам сказать решительное НЕТ гипертонии.

Фитотерапевт Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ.

«Предупреждение Плюс»: Если у вас возникли вопросы к Татьяне Евгеньевне, вы можете связаться с ней по тел 8-4964-25-81-59 с 18-20 московского времени.

ЛИКБЕЗ ДОКТОРА ГИЛЯЗИТДИНОВА

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЛЕТНЕГО ПЕРИОДА И ДРУГАЯ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вот и наступило лето, долгожданная пора. Обязательно кто-то из нас поедет за город – побродить между сосен, подышать свежим воздухом, а кто-то отправится на огород – биться в очередной раз за рекордный урожай, а кто-то просто в поле прогуляться да лекарственных растений пособирать ...

Правда, мы не всегда отчетливо представляем себе, что природа – это не просто отдых, грядки, зеленые лужайки и первый урожай, но и реальная угроза здоровье свое потерять! Нет, сегодня мы не будем говорить о прострелах, радикулитах и трудовых мозолях.

Дело в том, что нашего приезда из города с нетерпением ожидает целая армия хитрых и коварных хищников, оголодавших за зиму и очень рассчитывающих поживиться за наш счет. У этих злодеев нет клыков, и они не нападают неожиданно из засады. Берут они свое не умением, а числом. Они коварны и неторопливы. Человек для них – и дом родной, и скатерть-самобранка. Им бы только проникнуть в нас, а затем сытая и спокойная жизнь на многие годы им гарантирована! Ну как таких назвать? Паразиты, одним словом!

Кто такие паразиты? Паразиты – это организмы, живые существа, живущие внутри нас и живущие за счет нас. Паразиты питаются нашей энергией, нашими клетками, пищей, которую мы потребляем. Ну, например, приняли мы витамины, отлично! Первый, кто скажет нам спасибо, будет

наш паразит. Витамины ему очень кстати. Или вы попробовали мясной деликатес – вас чуть затошнило? Не расстраивайтесь: продукт качественный, все в порядке – просто паразит таким образом посылает вам свое «мерси».

Привыкайте к новой роли. Вы теперь хозяин! Стать им очень просто. Не вымыть руки перед едой, повозившись на грядке, съесть немытые плоды, рыбки отведать вяленой, мяса непрожаренного... Хозяин паразита! Звучит! Почти как государственная должность.

К сожалению, «хозяином» мы называемся очень даже условно, т.к. никакого влияния на своего паразита мы не имеем. Мы не можем попросить его уйти. Не можем заставить паразита не выделять вредные токсины, не можем убедить его не разрушать наши кишечник, печень, легкие, головной мозг, не можем запретить ему свободно путешествовать по нашему организму. У нас перед ним лишь одно право: кормить и поить его и одна почетная обязанность – страдать от его присутствия.

Кстати, паразит в переводе с латинского дословно означает «сотрапезник». То есть тот, кто делит с вами вашу трапезу. Пригласив своего приятеля в ресторан, можно невзначай назвать его паразитом. Это будет справедливо и совсем не обидно. Товарищ, скорее всего, встанет и уйдет, ничего не заказав! От настоящего паразита так просто не избавишься! Мало того, что настоящий паразит удивительно живуч, так он еще и замечательный родитель.

Например, самка нематоды может отложить за один раз 10-25 тысяч яиц, а аскарида способна вырасти длиной до 45 см и откладывать до 200 000 яиц в день. Самого длинного паразита – рыбного глиста – можно приобрести, потребляя сырую или недожаренную рыбу. Рыбный глист вырастает до 9 м и откладывает за один раз до 1000000 яиц.

К сожалению, приходится констатировать, что сегодня мыть руки становится уже как-то не модно. Вы где-нибудь видели в последнее время табличку «Мойте руки перед едой» или «Грязные руки – источник инфекции»? Напротив, индустрия быстрого питания больших городов вообще не пре-

дусматривает использования столовых приборов. Сейчас принято есть руками или, в крайнем случае, через бумажную салфетку, которая не может надежно защитить наш желудочно-кишечный тракт от проникновения паразитов. Кто сейчас напомнит молодежи о болезнях грязных рук? Только представители старшего поколения, выросшие в условиях пропаганды медицинских знаний, а не пропаганды пива и шоколада. Однако вернемся из большого города обратно на природу и посмотрим внимательно на паразитарную опасность. Где она нас поджидает и как этой напасти избежать.

Из всего разнообразия «сотрапезников» нас интересуют прежде всего гельминтозы – глистные заболевания, или, как их еще называют, глистные инвазии, заболевания, возникающие вследствие паразитирования в организме животного или человека глистов (гельминтов). Гельминтозы широко распространены на земном шаре. Сегодня известно более 12 000 видов гельминтов.

Авторы последних медицинских исследований в области паразитологии установили, что, по меньшей мере, один вид паразитов живет в организмах 85% взрослых. Некоторые специалисты считают, что эта цифра может достигать 95%. Человеческие существа могут быть «хозяевами» паразитов самых разных размеров – от микроскопических до глистов длиною в несколько метров. Вопреки широко распространенному мнению, паразиты живут не только в кишечнике. Их можно обнаружить в любой части человеческого организма: в легких, печени, мышцах и суставах, пищеводе, мозгу, крови, коже и даже в глазах!

Чтобы быть спокойным за свое здоровье, здоровье своих детей и внуков, нужно знать пути, по которым гельминты приходят в наш организм. Этих путей всего три.

1. Почва. Во-первых, почва является естественной средой обитания для десятков тысяч микроорганизмов. Живут же в хорошей почве дождевые черви, почему бы там не прописаться и патогенным гельминтам? Все гельминты – братья. А дождевой червь и аскарида – почти брат с сестрой. Только дождевой червь в организме человека жить не может,

а если б мог – не сомневайтесь, обязательно бы пытался переехать на новое место жительства.

Гельминты в почве находятся в виде личинок, в таком законсервированном состоянии они могут ждать своей встречи с хозяином годами! Повозились в матушке-земле, прошлись по лужайке босичком, подняли с пола яблочко или ягодку, – и если в этот момент глянуть через микроскоп: ба, а на руках, ногах или плодах уже сидит веселая компания, жадно облизывается, ждет, можно сказать, ордер на вселение, ждет, когда ее ко рту поднесут... Вот главные представители этой братии: ***аскаридоз***, ***трихоцефалез (власоглав), энтеробиоз (острицы), стронгилоидоз (кишечная угрица), анкилостомидозы (кривоголовки)***

ОТКУДА В ПОЧВЕ ВСЯ ЭТА ЗАРАЗА?

Ответ таков. Во-первых, почва может быть изначально природным резервуаром гельминтов, во-вторых, навоз, за который вы в прошлом году деньги платили, и немалые, есть естественный продукт жизнедеятельности крупного рогатого скота, а коровы и бычки являются промежуточным хозяином таких гельминтов, как бычий цепень (кстати, бычий цепень -настоящий король паразитов: жить он может в человеке 25 лет, почти член семьи, достигая невиданных размеров – до 10 метров в длину!). Так что имейте это в виду – удобрили так удобрили: даже чудо-урожай, если его немытым употреблять, скорее вред принесет, чем пользу. Или есть еще вариант, откуда глистам в почве взяться. Некоторые особо рачительные хозяева дорогого гостя не только за столом потчуют яствами обильными, но и после трапезы гостя на особое ведерко сажают, чтоб потом все на грядку, все для урожая... А если дядя вместе с удобрениями вам еще и метр-полтора глистов подкинет или полкило аскарид? Думаете, помидоры от этого стерильней станут? Никак нет. Вот и решайте сами. Что вам от подобного повышения плодородия больше – пользы или вреда?

Итак, что еще может служить источником заражения?

2. Мясо. Промежуточным хозяином некоторых видов гельминтов является не только человек, но и животные. Очень часто закапсулированные очаги скопления личинок, так называемые фины (не путать с гражданами Финляндии), обнаруживаются в мышцах свиней, в тканях речной и морской рыбы. Видели штампики на тушах мяса, продаваемых на рынках? Это означает, что мясо прошло проверку на отсутствие различных возбудителей и на инфицированность гельминтами в том числе. Конечно, 100% гарантии и этот штампик не дает, сами знаем, в какой стране живем, но если мясо приобретается не на рынке, а у очень хорошего, да к тому же и гостеприимного соседа, то никаких гарантий безопасности вообще быть не может.

При переваривании мяса личинки выпадают в желудок, затем с пищей следуют в тонкий кишечник, где вырастают до взрослых особей, от которых появляются личинки. Личинки совершают миграцию по всем органам, но окончательно оседают в поперечнополосатой мускулатуре, где свертываются в спираль, одеваются капсулой, в которой откладываются соли кальция. Такая личинка останется в мышцах на многие годы.

В период миграции личинки подрастают, несколько раз меняют свою оболочку (линяют). Мигрирующие трихинеллы очень аллергенны. При массивной инвазии развиваются тяжелые поражения легких, сердца, головного мозга иммунологической природы. При интенсивной инвазии и отсутствии своевременного лечения заболевание нередко заканчивается летально. Личинки чрезвычайно устойчивы к высоким температурам, поэтому обычные способы кулинарной обработки не вызывают гибели трихинелл.

3. Рыба. Перейдем от инфицированного мяса к рыбе. Мне довелось побывать в 1990 году в юго-восточной части Атлантического океана, в одном из богатейших промысловых районов. Большой автономный траулер два-три раза в сутки поднимал по 25-30 тонн ставриды. И вся эта рыба была инфицирована финами! Небольшие округлые пузыри, трудно режу-

щиеся ножом, представляли собой скопления тысяч личинок. И все-таки вся партия рыбы (около 100 тонн!) была разделана, заморожена и упакована в стандартные паки по 33 кг с обычной маркировкой и перегружена на базу. И только в сопроводительных документах на всю партию значилось, что это «кормовой сорт», предназначенный для скота в странах третьего мира. Вероятнее всего, что вся партия по бросовым ценам все же попала в страну и была реализована через торговую сеть как пищевой продукт. Этот пример я привожу, для того чтобы вы были внимательны при разделке рыбы. В обнаружении фин есть особая тонкость. Фины представляют опасность в сыром виде. Однако термическая обработка убивает паразитов. Поэтому правила здесь просты. Тщательно мойте руки после разделки рыбы или мяса (чтобы случайно не занести закапсулированных паразитов себе в рот), избегайте употребления в пищу сомнительной вяленой, слабосоленой рыбы, непрожаренного мяса, строганины, солонины. Ну и, конечно, не покупайте мясо, особенно свинину, с рук вне рынков и торговых рядов. Хорошая термическая обработка при приготовлении пищи обычно убивает большинство паразитов, но помните, если мясо поражено трихинеллой, то эта личинка к температуре чрезвычайно устойчива!

4. Домашние животные. Дело в том, что все наши горячо любимые Тузики, Шарики, Мурзики и Мурки гигиене не обучались, ведут себя они просто и естественно. Едят с пола, лапы, естественно, перед едой не моют (вспомните про почву и кто в ней живет!).

Ну если где-то у них вдруг зачесалось, ну, скажем так, не совсем в приличном месте, то проблема эта будет решена простым облизыванием этого самого места — и становится понятно, что наши домашние питомцы являются ходячими глистными резервуарами.

Один знакомый ветеринар рассказывал мне, что при полостных операциях кошек и собак почти в ста процентах случаев он обнаруживает в просвете кишечника не просто единичных гельминтов, а целые клубки паразитов, которые соб-

ственно и вызывают обтурацию и острую кишечную непроходимость.

Поэтому, если вы будете позволять себе целовать свою кошку или собачку (как в рекламе корма) в уста жаркие, то это действие можно смело приравнять к вашему облизыванию того места, что недавно у кошечки чесалось. А чесалось оно, потому что в организме большинства животных проживает одновременно несколько видов паразитов. Их яйца часто попадают в окружающую среду вместе с испражнениями животного, задерживаются на его шерсти, лапах. Поэтому человек может заразиться не только, когда гладит, обнимает, целует своего любимца, но даже через горячее дыхание своего четвероногого друга.

КАК УЗНАТЬ, ЕСТЬ У ТЕБЯ ПАРАЗИТЫ ИЛИ НЕТ?

Казалось бы, проще простого – сдать анализ на яйца глист. Обнаружили – есть. Не обнаружили – нет. Однако не все так просто. Главная задача гельминта – не хапнуть разок-другой пищи с барского стола, а там хоть трава не расти... Нет, его цель – жить в организме хозяина долго, сыто и счастливо. Поэтому паразиты – существа коварные и жизнью ученые. Естественный отбор и среди паразитов поработал. Настоящий паразит должен быть незаметен, как тень от луны, и тих, как летний ветерок. И если учесть, что паразит, проживающий в вашем организме, не отложил яиц в период, когда производится забор кала, или спрятался от анализа на многие годы в капсуле и, естественно, остался незамеченным – диагноз вам придется ставить самому себе, опираясь не на данные бактериологической лаборатории, а на косвенные признаки присутствия чужака в вашем теле.

Давайте размышлять логически, или, как говорят доктора, клинически. Вот цепанули вы глиста. Он попал куда? Правильно, в желудочно-кишечный тракт. Что он будет делать первым делом? Обедать. То есть объедать вас. Конечно,

чувства голода из-за его аппетита вы никогда не почувствуете, но косвенно поймете, что часть питательных веществ и витаминов идет, что называется, мимо кассы.

– *Запоры* при глистных инвазиях происходят не потому, что клубок гельминтов закупоривает просвет кишечника (все-таки не в Африке живем, в наших широтах такие эксцессы редкость). Они связаны прежде всего с нарушением кишечной моторики, когда из-за токсинов и аллергенов нарушается сократительная функция кишечника.

– *Понос*. Ряд паразитов, особенно протозойные, производят гормоноподобные вещества, приводящие к потере натрия и хлоридов, что, в свою очередь, чревато частыми водянистыми испражнениями.

– *Метеоризм кишечника*. Ряд паразитов проживает в верхней части тонкой кишки, что может привести к воспалению. Наш организм сигнализирует нам об этих неполадках вздутием живота и газообразованиями. Эти желудочно-кишечные симптомы могут проявляться с переменной силой в течение долгих месяцев и даже лет. Паразиты могут вызывать воспаление стенок кишечника, что ведет к целому ряду неприятных ощущений со стороны ЖКТ и недостаточному усвоению жизненно необходимых питательных веществ, а также белков, жиров и ряда витаминов.

Нехватка витамина B_{12}, который гельминты очень уважают, приведет к понижению уровня гемоглобина в крови, мало гемоглобина – начинается усталость, падает выносливость – а это уже первые симптомы.

Нехватка других витаминов группы В (прежде всего B_1 и B_6) приведет к сухости кожи и слизистых, повышенной нервозности и возбудимости. И так далее по всем остальным витаминам.

Поскольку паразит после обеда в туалет проситься у вас не будет, то продукты его жизнедеятельности окажутся в кишечнике и начнут раздражать слизистую. Токсины, выделяемые паразитом, могут спровоцировать колиты, приступ аппендицита, холецистит, панкреатит и прочие «иты», свя-

занные с болезнями пищеварительной системы. Улавливаете? Жил себе человек. Желудок имел крепкий, мог покрышку автомобильную переварить в случае экстремальной зимовки, а тут бац, и ни с того ни с сего что-то с кишечником происходить стало. Повод задуматься о врагах наших меньших, «сотрапезниках». Ну что, формируется у вас уже клиническое мышление?

– *Аппендицит*. Вы задумывались, почему детей по поводу аппендицита оперируют на 25% чаще, чем взрослых? И почему зараженность детей гельминтами на 30 % выше, чем во взрослой группе. Простое совпадение? Вряд ли. У 85% детей, оперированных по поводу хронического аппендицита, гельминты были обнаружены в аппендиксах методом вымывания содержимого отростков. При этом анализ кала на яйца глистов во всех случаях был отрицательным. Несложный вывод: профилактика глистных инвазий у детей – реальный шанс избежать аппендектомии.

Идем дальше. Продукты жизнедеятельности гельминта – это не только токсины, но и сильнейшие аллергены. А значит, у человека могут появиться *кожный зуд, высыпания, крапивница* локальная или по всему телу и даже приступы *бронхиальной астмы*. Согласитесь, можно годами лечиться от аллергии на какую-нибудь там цветочную пыльцу тибетского папоротника, которого вы в глаза никогда и не видели, даже и не подозревая, что подобный аллерген спокойненько выделяет в лошадиных дозах какой-нибудь микроскопический глист буквально у вас под правым боком!

Известно, что паразиты могут перемещаться по организму человека с целью оседания в наиболее удобных для их жизни местах, например, в суставной жидкости и в мышцах. Когда это происходит, человек испытывает боли, которые часто считают следствием *артрита*. Боли и воспаления суставов и мышц являются также результатом травмирования тканей, причиненного некоторыми паразитами либо иммунной реакцией организма на их присутствие.

Токсины и аллергены воздействуют не только на весь организм в целом, всасываясь в тонком кишечнике в кровь, но и местно, непосредственно в кишке. Ткани утрачивают свою физиологическую функцию, кишечные ворсинки грубеют и трескаются, начинается образование рубцов. Через трещинки возможно проникновение инфекции из гнилостных масс в глубь стенки кишки, а это уже грозит таким страшным осложнением, как *перитонит и прободение кишечника*. А потом врачи гадают: откуда у пациента такое осложнение? Желудок вроде здоровый. Да от глистов, товарищи, от них, «родных»...

Частое пробуждение среди ночи, особенно между 1 и 5 часами ночи, тоже может являться результатом попыток организма избавиться от токсических веществ, выделяемых паразитами через печень. Биоритмологически эти часы ночи управляются печенью. Нарушения сна могут быть спровоцированы также ночным выходом некоторых паразитов через задний проход, что приводит к неприятным болезненным ощущениям и зуду. Одна из основных причин *геморроя* – развитие паразитов (острец) под слизистой оболочкой прямой кишки.

Серьезно изменяя течение в организме ряда биохимических реакций, гельминты вызывают невротизацию человека. Человек на подсознательном уровне получает сигналы от организма, что-то не так, но правильно интерпретировать их не может и начинает срываться на своих родных и близких, у него даже могут начаться проблемы на работе. Вот так маленькая букашка способна изменить жизнь человека. В худшую сторону, разумеется!

– *Бруксизм* – ненормальное скрежетание зубами, сжатие зубов и трение ими часто сопровождает паразитарные инфекции. Эти симптомы особенно заметны у спящих детей. Бруксизм может быть откликом нервной системы на инородный раздражитель.

И все-таки самый страшный урон организму паразиты

наносят, пробивая брешь в иммунной системе. Организм без иммунитета, что крепость без стен. Заходи кому не лень, бери, что под руку попадется. И заходят. И болезни хронические, и клетки злокачественные. Рак, например.

Так, недавно экспериментально подтверждена еще одна теория образования раковой опухоли. Есть такой паразит трематода – Fascio-lopsis busri. Так вот она, как и все паразиты, выделяет естественные отходы своей жизнедеятельности. Один из этих отходов и провоцирует стремительное деление раковых клеток. У подавляющего большинства раковых больных был обнаружен этот паразит. После уничтожения паразита и удаления из организма больных людей токсинов исчезали «неизлечимые» болезни.

Разнообразие симптоматики глистных инвазий связано еще и с тем, что многие паразиты не просто попадают в желудочно-кишечный тракт человека и «разевают рот на ваш каравай», но и с тем, что часто они ведут себя в организме, как любопытные путешественники-хулиганы.

С током крови разносятся по всему организму: понравилось – останутся в печени, кто-то в легких, кто-то даже в головном мозге и глазах. Соответственно, организм даст знать о своих проблемах, посылая вам болевые сигналы из пораженных зон. Учитесь прислушиваться к голосу тела и правильно понимать его слова...

Можно еще долго описывать десятки различных симптомов, свойственных пациентам с глистными инвазиями, но мы, как люди, освоившие клиническое мышление, сделаем общий вывод: **признаками присутствия паразита может быть любое проявление ненормальной работы организма.**

Не спешите паниковать. Медики шутят: «Здоровый человек – это не тот, у которого ничего не болит, а тот, у которого каждый раз болит в новом месте». Но, помните: симптомы настораживают – лаборатория подтверждает. Хоть гельминты – те еще партизаны, но при настойчивой лабораторной прямой и косвенной диагностике они обязательно будут обнаружены. Методик определения паразитов много.

Начиная с банального бактериологического (и не всегда достоверного) анализа кала на яйца глист до сложнейших биохимических тестов. Исследуется не только кал, но и кровь, моча, слизь, соскобы со слизистых оболочек.

После того как гельминт обнаружен и идентифицирован, начинается лечение. Вы уже знаете, какое разнообразие этих паразитов может проживать в организме человека. Каждый гад своей дубины требует! Не думайте, пожалуйста, что есть какое-то универсальное народное средство «от паразитов». Поэтому без помощи врача в назначении лечения не обойтись. Лечение будет комплексным (т.е. будет задействовано несколько лечебных препаратов) и строго схематическим (доза может расти или уменьшаться в зависимости от типа возбудителя и стадии его развития). Из средств, применяемых для лечения гельминтозов, можно упомянуть такие препараты, как *пиперазин, вермокс, поквил, комбантрин, нафтамон, дифазил*. Очень хорошо зарекомендовал себя *албендазол* – универсальный препарат, применяемый при лечении почти всех гельминтозов.

ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГЛИСТНЫХ ИНВАЗИЙ

Ну вот, после такой паразитарной политинформации, думаю, ни у кого не возникнет проблем с соблюдением профилактических мер. Полагаю, делать это вы будете с завидной регулярностью и с удовольствием, поскольку очевидно, что лучше 3 раза вымыть руки после грядки, чем 25 лет после этой же грядки выкармливать гигантского глиста.

1. Всегда мойте руки после посещения туалета, полевых работ, выезда на природу.
2. Употребляйте в пищу только мытые ягоды и фрукты, не делая различий между своей грядкой и прилавком рынка.
3. По возможности обдавайте зелень, подаваемую к столу, кипятком.
4. Не пейте сырую воду из открытых водоемов.
5. Не купайтесь в водоемах, из которых пьет круп-

ный рогатый скот.

6. Покупая свинину на рынках, проверяйте наличие штампа ветконтроля.

7. Тщательно прожаривайте (отваривайте) подозрительное мясо.

8. Избегайте употребления вяленой и слабосоленой рыбы домашнего приготовления.

9. Мойте руки после общения с домашними животными. Регулярно проводите дегельминтизацию домашних животных.

Длительное время занимаясь проблемами здоровья и вопросами его сохранения, я пришел к выводу, что часто человек остается здоровым вопреки всему. Все, казалось бы, против него – наследственность, плохая экология, миллиарды болезнетворных бактерий и километры паразитов, а некоторым гражданам хоть бы что. Вы, наверное, и сами не раз встречали таких людей. Живут себе и в ус не дуют. Вы думаете, они какие-то заговоренные? Совсем нет. На мой взгляд, для того чтобы жить долго и оставаться здоровым, требуется наличие главного фактора выживания. Позитивного настроя! Настроения жить! Научитесь генерировать в себе импульсы желания жить, несмотря ни на что, и оставаться счастливым вопреки всему, и никакие «сотрапезники» к вам не прицепятся. Лапки коротки.

Мансур ГИЛЯЗИТДИНОВ,
врач общей практики.

Предупреждение Плюс: **Думается, что подобная программа могла бы висеть в качестве памятки в каждом доме, особенно летом. Только вот, как быть с детьми, за которыми, как известно, не уследишь. Ведь сколько пострелу не внушай, что нельзя есть немытые фрукты-овощи, он ведь все равно может не удержаться и цапнуть, то ли клубничку, то ли огурчик прямо с грядки. Мы разыскали в нашем архиве несколько, на наш взгляд, ценных рецептов, проверенных теми, кто их прислал. Возьмите их на заметку. А вдруг пригодятся?**

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Хочу дать рецепт читательнице Юшковой из Тюмени, которая просит помочь излечить трехлетнюю дочку от аскарид («ЗОЖ» № 22 (250) за 2003 год). У меня пятеро внуков, и, конечно, эта напасть мне знакома.

Плод граната вместе с коркой и перегородками надо поделить на 2 части, одну половинку залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут и 2 часа настаивать. Полученный отвар принимать по нескольку глотков 3-4 раза в день. Достаточно выпить отвар 1-2 гранат (4 стакана), — аскариды и глисты исчезнут.

Питье отваров граната надо дополнять 3-4 клизмами — это значительно ускорит избавление от аскарид.

Купите в аптеке порошок пижмы и залейте одну столовую ложку 2 стаканами молока, бросьте пару зубков чеснока и, закрыв крышкой, варите на слабом огне 10 минут. Процедите и в теплом виде используйте отвар для клизмы. В день – одна процедура.

Давайте ребенку по одной столовой ложке морковного сока 2 раза в день до излечения. Хорошо, если малыш одновременно будет есть и свежую морковку. Попробуйте угостить ребенка грушами, заставляя съедать их вместе с зернышками.

Если сумеете уговорить, то очень эффективен рассол квашеной капусты: 0,5 стакана за 30 минут до еды. Можно также давать натощак несколько листочков щавеля.

Эти рецепты я неоднократно использовала, они всегда помогали. И вы лечите своих детишек и внуков на здоровье!

Адрес: Садыковой Флюре Ахатовне, 420053 г. Казань, ул. Агрызская, д.82, кв.68.

ЧТОБЫ ПАРАЗИТЫ НЕ МУЧИЛИ

Дети и взрослые мучаются от лямблий, описторхов и гельминтов. Вот и мою семью эта болезнь не обошла стороной. Но справились. Теперь и другим можем посоветовать.

Вскипятите стакан молока, всыпьте в него измель-

ченные 1-2 зубчика чеснока, прикройте крышкой и дайте настояться 20 минут. Процедите, добавьте по желанию мед или соль и пейте через соломинку на ночь. Молоко можно заменить кефиром, тогда кипятить не нужно.

Пейте томатный (или свекольный) сок с чесноком.

Приготовьте отвар осиновой коры: на стакан кипятка 1 ч. ложку измельченной коры. Настаивайте полчаса в водяной бане и выпейте в три приема в течение дня.

Перед сном потрите яблоко или морковку, смешайте 1 ч. ложку пюре и 1 г (13 капель) березового дегтя и проглотите, запив водой. Или накапайте деготь в чайную ложку и запейте теплым молоком.

Само лечение длится две недели. В первый раз мои дети употребляли молоко с чесноком, а я молоко не переношу, поэтому пила кефир. А теперь приобрела деготь и попиваю кефир с дегтем и детям даю молоко с дегтем для профилактики. Не каждый день, конечно, а когда сами попросят.

Адрес: Дорогиной Наталье Сергеевне, 623101 Свердловская обл., г. Первоуральск, пр-т Космонавтов, д. 5, кв. 29.

***Предупреждение Плюс:* И вот еще — нашлась статья Н. Н. Штаба на эту же тему... Помнится, с его материалов наш журнальчик начал свой путь в 2000 году, так что, можем тряхнуть и стариной. Этого замечательного человека, бывшего в те годы «далеко на пенсии», к сожалению уже нет в живых. Но его рецепты живут и работают, а значит — Николай Николаевич по прежнему в наших рядах.**

ОРИГИНАЛЬНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ

Достаточно тщательно слежу за периодическими изданиями, особенно на оздоровительную тему, и нигде не встречал, чтобы кто-то обменивался опытом избавления от глистов. Между тем эта тема сегодня весьма актуальна. Ведь куда ни глянь, антисанитария расцвела пышным цветом: на рынках, в магазинах, в забое животных, в повседневной жизни.

Многие просто забыли, что такое глисты, забыли о том, что они существуют, точнее — сосуществуют с человеком. В анатомическом музее я видел отрезок кишки человека, плотно закупоренной аскаридами, что вызвало кишечную непроходимость. Больному пришлось резать живот. Во время операции было извлечено несколько сот круглых червей толщиной с карандаш и длиной около 30 сантиметров. После операции больному было проведено еще и дополнительное лечение. В результате вышло еще несколько сот червей. Но представьте главное: до этого человек несколько лет маялся по врачам, и никто не мог поставить ему правильный диагноз. Аскариды же за это время сожрали беднягу так, что от него остался только скелет, обтянутый кожей.

Еще пример: в 1953 году в институт курортологии Грузии поступил больной в неврологическое отделение, который буквально мучился упорными головными болями и нарастающим расстройством нервной системы. Его обследовали и так, и эдак и никак не могли найти причину болезни. Наконец одному умному врачу пришла в голову мысль обследовать у больного желчный пузырь. Там и обнаружили мелкие глисты, которые давали всю картину болезни. Пациента пролечили соответствующим образом, и через неделю он был здоров.

Где-то в ту же пору я тоже, помнится, болел и даже 6 месяцев провалялся по больницам. Долечили меня коллеги до того, что я с трудом из палаты добирался до туалета. Принял тогда более 200 уколов пенициллина, выпил, наверное, с килограмм салицилатов, удалили миндалину. Наконец догадались и обследовали меня на глисты. Нашли острицы, власоглавы и аскариды. Лечить аскариды и острицы не было проблем, а вот такая гадость, как власоглавы, хлопот доставила немало.

Дело в том, что лечились они тогда осарсолом. Это препарат мышьяка, и ядовит он не только для глистов, но и для человека. Я же был после всех «процедур» очень слаб для такого лечения. Что делать?! И здесь мне попался на глаза

какой-то журнал, где предлагалось лечить круглые глисты коньяком с касторкой. Я и тогда, и после был человеком непьющим. Доза, правда, назначалась пустяковая, но мучило сомнение: поможет ли? Однако другого рецепта не было, и я начал лечиться.

Надо было взять 80 граммов коньяка (три звездочки), смешать с таким же количеством касторового масла. Получалась эмульсия. Всю ее — 160 граммов — по инструкции следовало выпить натощак залпом.

Почему залпом, понял, когда выпил: такая оказалась гадость, что второй раз пить уже не захочешь. Чувства опьянения нет, живот не слабит и не болит. Стул только на следующий день утром. Раза три подряд. Жидкий. Посмотрел я, что в этом стуле, и ахнул: кишмя кишели власоглавы, аскариды и острицы.

На второй день прием эмульсии требовалось повторить. С каким же трудом мне это далось! Ужасная гадость! Но глисты вышли снова, правда, в небольшом количестве. После третьего приема на третий день стул уже был «чистый». Затем я стал быстро поправляться. Мне, наконец, закрыли больничный лист, и я пошел на работу. С тех пор глистов у меня больше не было.

Зачем я это рассказал? Да чтобы люди знали, какая это коварная и противная штука — гельминты. Диагностировать их очень трудно. Хорошо хоть лечатся они просто и легко, в домашней обстановке, нетоксичными препаратами и почти бесплатно.

Николай ШТАБ.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2007 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**
июль **7 (52)**	X	
август **8 (53)**	X	X
сентябрь **9 (54)**	X	
октябрь **10 (55)**	X	X
ноябрь **11 (56)**	X	
декабрь **12 (57)**	X	X

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на второе полугодие 2007 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать»

и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *августе, октябре, декабре*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 8(53), 10(55) и 12(57) номера.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ» – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

- Вам нужны материалы конкретного автора?
- Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?
- Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?

Теперь у вас есть возможность заказать все это по почте. Мы начинаем выпускать книги (256 с.), сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания:

- Животные – друзья и доктора (по письмам читателей);
- Методики доктора С.М. Бубновского;
- Методики доктора Д.В. Наумова.

Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку.

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого нужно прислать на наш адрес

101000, Москва, а/я 216

почтовую карточку, на которой указать:

- **фамилию, имя, отчество,**
- **индекс, почтовый адрес и**
- **название книги.**

Если нет карточки, можно написать все это прямо на конверте, включая название книги.

07006
4 607161 020036 >